

# 8月の区民ひろば上池袋



区民ひろば X SDGs

住所：豊島区上池袋3-13-5  
TEL：3576-6916  
開始時間：午前9時から午後5時まで  
休館日：祝日 年末年始

**「スマイルタイム」**  
毎月、楽しいことにチャレンジしてみんなで笑顔で過ごしましょう！  
8月は  
**「Tシャツでエコバッグ作り」**  
6日(火)午前10時から11時30分  
対象：どなたでも  
申込：受付中（電話可）  
定員：20名

**小学生対象**  
**「夏休みタイム」**  
7, 8日「Tシャツでエコバッグ作り」  
9日「アイロンビーズ作り」  
7日(水)から9日(金)午後2時から4時  
対象：小学生  
申込：受付中(電話可)

- ・着なくなったTシャツをお持ちください。お気に入りのエコバッグを作りましょう。
- ・アイロンビーズで、いろいろ作りましょう。

**夏休み手作り教室**  
**「クラフトバンドでまりを作ろう」**  
8月23日(金)午後2時から(受付1時50分から)  
対象：小学生  
定員：20名  
講師：坂場知子氏  
申込：7月22(月)から8月4日(日)  
申込用紙持参

ひろばカフェ 毎週水曜日 10時～15時  
スマホ・タブレット講座、個別相談ができるカフェです。  
問ワーカースコープ ひろばカフェ担当  
☎080-7858-0043

**安全と衛生上の為、館内では靴下の着用をお願いいたします。**

**★ 親子ピラティス**  
15日(木) 午前10時30分から11時30分  
対象：3ヶ月から7ヶ月のお子様と保護者  
講師：大塚知美氏  
定員：15組  
◎動きやすい服装  
※申込受付中（電話可）

**★ おぶちゃんの親子体操**  
28日(水) 午前10時30分から11時30分  
対象：8ヶ月から2歳までのお子様と保護者  
講師：小布施由恵氏  
◎動きやすい服装  
※申込受付中（電話可）

**★ ベビーマッサージ**  
29日(木) 午前10時30分から11時15分  
対象3ヶ月から7ヶ月のお子様と保護者  
講師：田中淳子氏  
持物：バスタオル、ベビーオイル、  
※申込受付中（電話可）

## 2階「子育てひろば」主な乳幼児対象のプログラム

要予約	★ベビータイム	1(木)10時30分から11時 ハーフバースデーのお祝いを行います。	2ヶ月から1歳未満のお子様と保護者が対象です。 1日のハーフバースデーでは、生後6ヶ月のお友達のお祝いを行います。
要予約	★ベビー木育	8(木)10時30分から11時	温もりのある木のおもちゃで遊びましょう。ママ達のしゃべり場です。
	★ぶくぶくタイム	9, 16(金)午前10時30分から11時 9日はお誕生会をします。	1歳からのプログラムです。誕生日でないお友達も一緒にお祝いしましょう。今月は、外で水遊びをします。9日のお誕生会も公園でします。
	★体育遊び	20(火)10時30分から11時30分 申込受付中 講師：藤井芳子氏 持物：飲み物	1歳以上の未就学児のお子様と保護者。マットやボールなどで体を動かして遊びます。
予約不要	★のびのびランド	2(金)午前10時から11時45分	2ヶ月から1歳未満のお子様と保護者が対象です。
予約不要	★プラレールの日	4, 18(日)午前10時から午後4時	1歳から未就学のお子様と保護者、小学3年生までの子どもが自由にプラレールで遊べます。混雑時はお待ちいただく事もあります。
	★電車ごっこ	24(土)25(日)午前10時から11時45分	トンネル・駅・鉄橋・フォトスポットがあります。
	★のりものプラス	24(土)25(日) 電車ごっこ終了から 午後4時45分	自転車やコンピカーで遊べます。

## 1階 「いきいきひろば」主なプログラム (◇マークがついているものは65歳以上の方が対象となります。)

◇室内ゲートボール	5, 19(月)午後1時30分から3時30分	皆さんで楽しみましょう。初めての方もどうぞ！
スマイルタイム	6(火)午前10時から11時30分	毎月取り組むことが違います。今月は「Tシャツでエコバッグ作り」です。
◇リフレッシュ体操	9(金)午前10時から11時	簡単ストレッチでリフレッシュしましょう！講師：小俣淳子氏
◇健康増進カラオケ(通信)カラオケタイム	9, 30(金)午後1時30分から	定員：各日15人 申込：8月2日(金) 先着順(電話可) 当日は午後1時30分に抽選、体操してから始めます。1人2曲です。
◇元気体操	13(火) 午後1時30分から 3時	登録者のみ講師：作業療法士 木下美恵子氏
◇ザ☆としまる体操	14, 28(水)午前10時から11時	豊島区の介護予防体操です。
デッサン教室(美しいぬりえ)	16(金)午後1時30分から3時30分	色をぬってストレス解消しましょう。
モルックを楽しもう	20(火)午後1時30分から3時30分	どなたでも、モルックを体験してみませんか。持物：飲み物
◇歌のひろば	22(木)午後1時30分から	童謡・唱歌や演歌、歌謡曲を楽しみましょう。講師：谷川茂代氏
◇楽しく脳トレ	23(金)午前10時から11時	計算、音読などで、楽しく脳の老化を防ぎましょう。
◇ボールペンで書く美文字教室	26(月)午前10時から11時	字を整えて身も心も健やかに
◇唱歌・童謡の会	8月はお休みです。	心のふるさとを歌で訪ねましょう。講師：福田圭子氏
囲碁・将棋	毎日午後1時05分から4時30分	ご自由に教2で 対局を楽しみましょう。館主催の事業のある時は、教2の部屋は使えない時もあります。
卓球タイム	月、火曜は午前9時15分から12時 木、日曜は1日可 土曜は午後1時の体操後から4時50分	利用できる曜日が変わりました。月曜日の午前中は初心者優先日になっています。2階は小・中学生専用です。
暮らしのなんでも相談	20(火)午前10時から11時 20(火)午後1時30分から3時30分	社会福祉協議会CSWによる無料相談です。暮らしの中の不安などお気軽にご相談を。

【廃食油回収のお知らせ】8月26日(月)午前9時から午後12時30分(毎月第4月曜日 祝日の場合は翌日)当館玄関前にて実施

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち					1	2	3
午前	9月分 貸室申込み 1日(木) 9時15分 (区)	<b>【お部屋のご案内】</b> (い):いきいきひろば (教1):教養娯楽室1 (教2):教養娯楽室2 (ロ):ロビー (遊):遊戯室 (フ):フリールーム (多):多目的室 (区):区民集会室 (公):公園 太字は主催・共催事業です 細字はサークル・団体のご利用です ★印は「子育てひろば」のプログラムです 🚗のマークがある時は、遊戯室で乗り物に乗れます			貸室抽選(区) ラベンダース(い) ★ベビータイム(子) プリティクラブ(遊)		上池卓球クラブ(教1) 上池袋キッズGYM(遊)
午後						スクエアステップ(い) 卓球SKクラブ(教1)	柳会(い)
日にち	4	5	6	7	8	9	10
午前	★ブラレールの日(フ)		Tシャツでエコパッ グ作り(い)	ひろばカフェ 上池袋ヨーガ(い)	永楽会(い) ★ベビー木育(子) プリティクラブ(遊)	リフレッシュ体操(い) ★ぶくぶくタイム(公)	上池卓球クラブ(教1) 上池袋キッズGYM(遊)
午後	★ブラレールの日(フ)	ゲートボール(い) ひまわり(教1)	上池三寿会(い) 卓球SKクラブ(教1)	★夏休みタイム(フ) きんぎょサロン(区) ひろばカフェ 自彊衛上池教室(い)	★夏休みタイム(フ)	健康カラオケ(い) ★夏休みタイム(フ)	くまの子(い)
日にち	11	12	13	14	15	16	17
午前		<b>休館日</b>		ザ★としまる体操(い) ひろばカフェ 上池会(教1)		★親子ピラティス(遊)	★ぶくぶくタイム(公)
午後				元気体操(い) レイピカケ(教1)	きんぎょサロン(区) ひろばカフェ スクエアステップ(い)		デッサン教室(い) 卓球SKクラブ(教1)
日にち	18	19	20	21	22	23	24
午前	★ブラレールの日(フ)		★体育あそび(遊) 暮らしのなんでも相談	ひろばカフェ 上池袋ヨーガ(い)	★ベビー木育(子) 永楽会(い) プリティクラブ(遊)	楽しく闘トレ(い)	上池卓球クラブ(教1) ★電車ごっこ(遊)
午後	★ブラレールの日(フ)	ゲートボール(い) 高齢者出張相談 上池三寿会(教1)	★モルックを楽しもう(い) 暮らしのなんでも相談 卓球SKクラブ(教1)	きんぎょサロン(区) ひろばカフェ 自彊衛上池教室(い)	歌のひろば(い)	★夏休み手作り教室(い)	★のりものプラス(遊)
日にち	25	26	27	28	29	30	31
午前	★電車ごっこ(遊)	ボールペンで書く 美文字教室(い) 親子たいそう教室(遊)	若返り体操サロン(い)	ザ★としまる体操(い) ひろばカフェ ★おぶちゃんの親子 体操(遊)	★ベビーマッサージ (遊)		上池袋キッズGYM(遊)
午後	★のりものプラス(遊)	レイピカケ(い) ひまわり(教1)		きんぎょサロン(区) ひろばカフェ 自彊衛上池教室(い) 上池三寿会(教1)	スクエアステップ(い)	健康カラオケ(い)	