

10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！

10月は

「映像で綴る昭和の流行歌」

17日(木)午後1時30分から2時30分

対象：どなたでも

申込：9月26日(木)から(電話可)

定員：20名

懐かしい昭和時代の流行歌を楽しみましょう！



ハロウィン撮影

29、30、31日(火、水、木)

午前10時から午後4時まで

対象：どなたでも

場所：1階、2階、公園

おみやげあり(おみやげは1回のみ)



★親子ピラティス

17日(木)午前10時30分～11時30分

対象：首すわりから這い這いのお子様と保護者

講師：大塚知美氏

★おぶちゃんの親子体操

23日(水)午前10時30分から11時30分

対象：8ヶ月から2才までのお子様と保護者

講師：小布施由恵氏

※定員：各15組どちらも申込受付中(電話可)

★子ども用品リユース会 30日(水)

①優先入場(品物提供者)

午前10時30分から11時

②一般入場 午前11時05分から11時40分

※不要になった子ども服や玩具などお持ちください(受付中)

場所：上池袋三丁目第3児童遊園
(雨天時：区集)

※ジャムの販売

30日(水)午前10時30分から11時40分

場所：藤棚の下
青森県立農業高校食品科の生徒によるジャムの販売をします。



みんなの
区民ひろばフェス 2024
11月2日(土)10時～16時
今年も開催！
場所：ハレザ池袋(harevutai, パークプラザ), イケ・サンパーク
つなぐつながるひろばの1 オープニングセレモニー、歌、トーク
ショー、ワークショップ、マルシェなど盛りだくさん！

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



しなやか生活のための尿失禁対策講座 (全3回)

尿失禁の生活上の対処法と体操

日時：10月2日、11月6日、12月4日(全水曜日)

時間：午前10時30分から11時30分

対象：65才以上の女性で3回参加できる方

定員：15名

講師名：帝京平成大学理学療法学科准教授 知脇希氏

申込：受付中



2階「子育てひろば」主な乳幼児対象のプログラム

要予約	★ベビータム	3(木)10時30分から11時 ハーフバースデーのお祝いをします。	2ヶ月から1歳未満のお子様と保護者が対象です。 ハーフバースデーでは、生後6ヶ月のお友達のお祝いをします。
	★ベビー木育	10、24(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。
	★ぷくぷくタイム	11、18(金)午前10時30分から11時 11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。 18日は公園で遊びます。(雨天時は遊戯室)
	★体育遊び	15(火)①10時30分から11時 ②11時05分から11時35分	講師：藤井芳子氏 持ち物：飲み物 マットやボールなどで体を動かして遊びます。 ①8ヶ月から1才6ヶ月までのお子様と保護者 ②1才7ヶ月から未就学のお子様と保護者
予約不要	★のびのびランド	4(金)午前10時から11時45分	遊戯室ですべり台・トランポリン・飛び石等で楽しく遊べます。 乗り物も乗れます。
	★プラレールの日	6、20(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	26(土)27(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	26(土)27(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	7、21(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！
◇元気体操	8(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	9、23(水)午前10時から11時	豊島区の介護予防体操です。
◇楽しく脳トレ	25(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。
◇リフレッシュ体操	11(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	11、25(金)午後1時30分から3時	定員：各日15人 申込：10月2日(水) 先着順(電話可) 当日は午後1時30分に抽選、体操してから始まります。1人2曲です。
モルックを楽しもう	15(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。持ち物：飲み物
スマイルタイム	17(木)午後1時30分から2時30分	毎月取り組むことが違います。今月は『映像で綴る昭和の流行歌』です。
◇唱歌・童謡の会	18(金)午前10時から11時	心のふるさとを歌で訪ねましょう。講師：福田圭子氏
デッサン教室(美しいぬりえ)	18(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。
◇歌のひろば	24(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
◇ボールペンで書く 美文字教室	28(月)午前10時から11時	字を整えて身も心も健やかに
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	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	17(木)午前10時30分から11時30分 25(金)午前10時から11時	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】10月28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	4	5
午前	【お部屋のご案内】 (い):いきいきひろば (教1):教養倶楽部1 (教2):教養倶楽部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	11月分 貸室申込み 1日(火) 9時15分	貸室抽選(区)	しなやか生活のための 尿失禁対策講座 (い) ひろばカフェ	ラベンダース(い) ★ベビータイム(子) ハーフバースデー	★のびのびランド(遊)	上池卓球クラブ(教1)
午後			きんぎょサロン(区) ひろばカフェ 自彊術上池教室(い)	扇徳和会(い)	スクエアステップ(い) 卓球SKクラブ(教1)	柳会(い)	
	6	7	8	9	10	11	12
午前	★ブラレールの日(フ) りぶりんとおはなし会(多) 上池袋キッズGYM(遊)	親子たいそう教室(遊)	永楽会(い)	ザ☆としまる体操(い) ひろばカフェ	ベビー木育(子) プリティクラブ(遊)	★ぶくぶくタイム (多)誕生会	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)	元気体操(い) 卓球SKクラブ(教1) 桜友会囲碁部(区)	きんぎょサロン(区) ひろばカフェ 自彊術上池教室(い) 上池三寿会(教1)	扇徳和会(い)	健康カラオケ(い)	くまの子(い)
日にち	13	14	15	16	17	18	19
午前		休館日	★体育あそび(遊)	ひろばカフェ 上池袋ヨーガ(い)	★親子ピラティス(遊) 暮らしのなんでも相談	唱歌・重福の会(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			モルックを楽しもう(い) レイピカケ(教1)	きんぎょサロン(区) ひろばカフェ 自彊術上池教室(い) 上池三寿会(教1)	スマイルタイム(い) 「映像で観る昭和の流行歌」 扇徳和会(フ)	デッサン教室(い) 卓球SKクラブ(教1)	柳会(い)
		スポーツの日					
日にち	20	21	22	23	24	25	26
午前	★ブラレールの日(フ)	親子たいそう教室(遊)	若返り体操(い) まちの相談室 スクエアステップ(い)	ザ☆としまる体操(い) ひろばカフェ 上池会(教1) ★おぶちゃんの 親子体操(遊)	★ベビー木育(子) プリティクラブ(遊)	楽しく脳トレ(い) 暮らしのなんでも相談	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 ひまわり(教1)	卓球SKクラブ(教1)	きんぎょサロン(区) ひろばカフェ 自彊術上池教室(い)	歌のひろば(い)	健康カラオケ(い) 上池三寿会(教1)	★のりものプラス(遊)
日にち	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)	永楽会(い) ハロウィン撮影	ひろばカフェ リユース会(公) ジャムの販売(公) きんぎょサロンバザー ハロウィン撮影	ハロウィン撮影		
午後	★のりものプラス(遊)	レイピカケ(い)	きんぎょよでポッチャ (い) ハロウィン撮影	ひろばカフェ ハロウィン撮影	スクエアステップ(い) ハロウィン撮影		