

12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

フォークソングライブ！
18日(水)午前10時30分から11時10分
対象：どなたでも
定員：60名
講師：声優フォークソング部
「HARMONICS(ハルモニクス)」
申込：4日(水)から(電話可)
どこか懐かしいフォークソングと誰もが知る名作の朗読をお届けします。

「スマイルタイム」
「ゴーヤのつるでリースを作ろう」
クリスマスからお正月にも飾りましょう
12日(木)午前10時30分から12時
午後1時30分から3時
対象：どなたでも 申込：受付中(電話可)
定員：各8名
持ち物：リースを持ち帰る袋

★小学生むけ指あみクリスマスリース作り
4日(水)午後3時から4時
対象：小学生 定員：8名
申込：申込受付中(電話可)
★ぶくぶくミニクリスマス会
6日(金)午前10時30分から11時30分
対象：0才児から未就学までのお子様と保護者
定員：20組 受付中(電話可)
内容：きんぎょひろばのサンタクロースと遊ぼう！

「つなぐ・つながる・ひろばのWA！」
ひろばをめぐるってスタンプポン！
11月1日(金)～12月28日(土)
すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催します。
スタンプを押して景品をもらおう！！

クリスマス会
「星降る夜の賢二の世界」
15日(日)午前10時45分から11時45分
対象：どなたでも
定員：70名
出演：劇団ムジカフォンテ
場所：いきいき
申込：12月2日(月)から(電話可)

★おぶちゃんの親子体操
8日(日)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：15組 受付中(電話可)
★子育て交通安全研修会
13日(金)午前11時から11時20分
対象：0才児から未就学までのお子様と保護者
講師：池袋警察署
定員：10組 受付中(電話可)
ぶくぶく終了後行きます。

区民ひろばは12月29日(日)から1月3日(金)まで休館となります。
1月4日(土)より開館となります。

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

★親子ピラティス
19日(木)午前10時30分から11時30分
対象：首すわりから這い這いまでのお子様と保護者
講師：大塚知美氏
定員：15組 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	5(木)午前10時30分から11時	2ヶ月から1歳未満のお子様と保護者が対象です。5日はハーフパースデーのお祝いを行います。
	★ベビー木育	12、26(木)午前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。
	★ぶくぶくタイム	6、13(金)午前10時30分から11時 13日はお誕生会をします。	1歳からのプログラムです。6日は、ミニクリスマス会13日は、誕生会後、交通安全研修会があります。
	★体育遊び	17(火)①午前10時30分から11時 ②午前11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歳6ヶ月までのお子様と保護者 ②1歳7ヶ月から未就学のお子様と保護者
予約不要	★プラレールの日	1、15(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	21(土)、22(日)午前9時30分から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	21(土)、22(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	2、16(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	10(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	11、25(水)午前10時から11時	豊島区の介護予防体操です。
スマイルタイム	12(木)午前10時30分から12時 午後1時30分から3時	今月は『ゴーヤのつるでリースを作ろう』です。
◇楽しく脳トレ	9(月)27(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	13(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：小侯淳子氏
◇健康増進カラオケ(通信)カラオケタイム	13、27(金)午後1時30分から3時	定員：各日15人 申込：12月3日(火) 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。
モルックを楽しもう	17(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。
◇唱歌童謡	20(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)	20(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。
◇ボールペンで書く美文字教室	23(月)午前10時から11時	字を整えて身も心も健やかに
きんぎょでポッチャ	24(火)午後1時30分から	ボールを投げたり転がしたり楽しい競技です。事前申込みなし どなたでも
◇歌のひろば	26(木)午後1時30分から2時30分	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
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	6(金)午前10時30分から11時30分 18(水)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】12月23日(月)午前9時から午後12時30分(毎月第4日曜日 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	6	7
午前	★プラレールの日(フ)	貸室抽選(区) 親子たいそう教室(遊)	永楽会(い)	しなやか生活のための 尿失禁対策講座 3回目(い) ひろばカフェ	ベビータイム(子) プリティクラブ(遊)	★ぶくぶくミニ クリスマス会(遊) 暮らしのなんでも相談	上池卓球クラブ(教1) 上池袋キッズGYM(遊)
午後	★プラレールの日(フ)	室内ゲートボール(い)	スクエアステップ(い)	きんぎょサロン(区) ひろばカフェ 自彊術上池教室(教1) 上池三寿会(い) ★小学生向け指あみ リースづくり(フ)	扇徳和会(い)	卓球SKクラブ(教1)	柳会(い)
午前	★おぶちゃんの 親子体操(遊)	楽しく脳トレ(い) 親子たいそう教室(遊)		ザ★としまる体操 (い) ひろばカフェ 上池会(教1)	スマイルタイム(区) リース作り ベビー木育(子)	リフレッシュ体操(い) ★ぶくぶくタイム(遊) 衛生会 交通安全研修会	上池卓球クラブ(教1) 上池袋キッズGYM(遊)
午後		レイピカケ(い) ひまわり(教1)	元気体操(い) 卓球SKクラブ(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) 自彊術上池教室(教1)	スマイルタイム(区) リース作り 扇徳和会(い)	健康カラオケ(い)	
午前	劇団ムジカフォンテ 「星降る夜の真二の 世界」 ★プラレールの日(フ)		永楽会(い) ★体育あそび(遊)	フォーキング ライブ(い) 暮らしのなんでも相談		唱歌・重囃の会(い) ★ぶくぶくタイム(遊)	上池卓球クラブ(教1) ★電車ごっこ(遊)
午後	★プラレールの日(フ)	室内ゲートボール(い) 高齢者出張相談 ひまわり(教1)	モルックを楽しもう(い) 桜友会囲碁(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(い) 扇徳和会(フ)	デッサン教室(い) 卓球SKクラブ(教1)	柳会(い) ★のりものプラス(遊)
午前	★電車ごっこ(遊)	ボールペンで書く 美文字教室(い)	若返りサロン(い) まちの相談室	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)	楽しく脳トレ(い)	上池卓球クラブ(教1) 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)	きんぎょでポッチャ (い) 卓球SKクラブ(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)	歌のひろば(い)	健康カラオケ(い) 上池三寿会(教1)	
午前	休館日	休館日	休館日	【お部屋のご案内】 (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):区民集會室 (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		1月分 貸室申込み 2日(月) 9時15分(区)	ピアッザ はじめました! QRコード 区民ひろばからの 情報発信します ダウンロードは こちらから
午後							