

# 6月の区民ひろば上池袋



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

**★体育遊び**  
**7(火)**  
 ①午前10時30分から11時  
 対象：1～2歳半未満までの  
 お子様と保護者  
 ②午前11時05分から11時45分  
 対象：2歳半以上の お子様と保護者  
 申込：随時受付中 (電話可)  
 定員：先着各10組程度  
 講師：藤井芳子氏  
 持ち物：飲み物

**水無月祭**  
**9(木)**  
 午前10時から12時  
 対象：どなたでも  
 皆でハンドベル、  
 フラダンス、  
 カラオケを  
 見たり聞いたり  
 しましょう。

**★ぷくぷくタイム**  
 午前10時30分から11時  
 対象：1歳から未就学のお子様と保護者  
 申込：随時受付中 (電話可)  
 定員：先着10組程度  
 残席あれば当日可  
**10(金)** 「お誕生日会」手遊び・ゲーム等  
**17(金)** ひろば前の公園で遊びます。

**★ママピラティス**  
**12(日)**  
 午前10時30分から11時30分  
 対象：子育てママ  
 (お子様づれでも可  
 こちらでの保育はできません)  
 申込：随時受付中  
 定員：10名程度 (電話可)  
 講師：大塚知美氏  
 持ち物：飲み物  
 ◎動きやすい服装

**★ベビーピクス 16(木)**  
 午前11時から午前11時45分  
 対象：生後3ヶ月から7ヶ月の  
 お子様と保護者  
 申込：随時受付中 (電話可)  
 定員：先着10組程度  
 講師：キム ギョンスク氏  
 持ち物：飲み物・紙おむつ  
 ハスタオル  
 ◎動きやすい服装

**★プラレールの日**  
**19(日)**  
 午前10時から午後4時  
 対象：1歳から未就学の  
 お子様と保護者  
 場所：フリールーム  
 ※混雑時は待っていた  
 だくこともあります  
 のでご了承ください。

**高齢者  
 交通安全研修会**  
**23(木)**  
 午後2時45分から  
 3時20分  
 申込：5月30日(月)から  
 (電話可)  
 定員：25名程度  
 ※ おみやげあります

**姿勢講座**  
**28(火)**  
 午後1時30分から2時30分  
 対象：65歳以上の方  
 申込：5月30日(月)から  
 (電話可)  
 定員：先着各20名程度  
 内容：正しい姿勢でしな  
 やかな体づくりを  
 目指す  
 ◇高齢者福祉課

**子ども用品リユース会**  
**29(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  
 ※子ども服、おもちゃ、  
 小物など  
 (上池袋3丁目第3児童遊園)  
 雨天の場合は遊戯室にて

## 2階「子育てひろば」主な乳幼児対象のプログラム

|      |              |  |   |
|------|--------------|--|---|
| 予約不要 | ★のりものタイム     | 毎日 遊戯室使用のない時 午前9時から午後4時                        | コンピカー、三輪車、補助付自転車などで遊べます。(遊べない日もあります。)                                       |
|      | ★のびのびランド     | 3(金) 午前10時から11時45分                             | 遊戯室のすべり台・一本橋・飛び石等で楽しく遊べます。  |
|      | ★のりものサンデー    | 5(日) 午前9時から午後4時                                | 広いスペースでのりものに乗れます。   |
|      | ★電車ごっこ       | 24,25,26(金・土・日)<br>午前10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。   |
| 要予約  | ★のりものプラス     | 24,25,26(金・土・日) 電車ごっこ終了から午後4時                  | 自転車やコンピカーで遊べます。   |
|      | ★みにみにタイム     | 13(月) 午前10時30分から11時<br>先着10組程度 (電話可) ※残席あれば当日可 | 対象：未就学のお子様と保護者/内容：絵本、簡単な製作をたのしみます。  |
|      | ★ベビータイム      | 2,30(木) 午前10時30分から11時<br>先着5組(電話可) ※残席あれば当日可   | 1歳2ヶ月までのお子様と保護者が対象。2日はお誕生会。誕生日のお子様にチェキ撮影とカードのプレゼントがあります。身長・体重もはかれます。        |
|      | ★ベビータイム・木育遊び | 9,23(木) 午前10時15分から11時<br>先着5組 (電話可) ※残席あれば当日可  | 2ヶ月から1歳2ヶ月のお子様と保護者が対象です。ベビータイム10時15分から10時30分。そのあとに木育遊びをします。温もりのあるおもちゃで遊びます。 |

## 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。)

|                       |  |   |
|-----------------------|--|---|
| ハンドベル                 | 2(木) 午前10時から   | 簡単な童謡や唱歌を演奏して楽しみます。講師：谷川茂代氏                                   |
| ◇室内ゲートボール             | 6,20(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!  |
| ◇ザ☆としまる体操             | 8,22(水) 午前10時30分から                                   | 登録者のみ豊島区の介護予防体操です。申込み受付中                                      |
| ◇健康増進カラオケ (通信)カラオケタイム | 10,24(金) 午後1時30分から                                   | 定員：各日10人 申込：2日(木)から先着順(電話可) 当日は1時30分に抽選、体操してから始まります。1人2曲です。   |
| ◇リフレッシュ体操             | 10(金) 午前10時から  | 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                                 |
| ◇楽しく脳トレ               | 13(月),24(金) 午前10時30分から                               | 計算、音読などをして、楽しく脳の老化を防ぎましょう。                                    |
| ◇元気体操                 | 14(火) 前半：午後1時30分から<br>後半：午後2時30分から                   | 登録者のみ2部制 講師：作業療法士 木下 美恵子氏                                     |
| ◇唱歌・童謡の会              | 17(金) 午前10時30分から                                     | 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)        | 17(金) 午後1時30分から                                      | 無心で描いて、色をぬってストレス解消しましょう。                                      |
| ◇歌のひろば                | 23(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        | 27(月) 午前10時から  | 登録者のみ 字を整えて身も心も健やかに   |
| うたってみんよう              | コロナウィルス感染予防のため、当面、一部の主催事業やサークルを制限しております。ご協力をお願い致します。 |   |
| 囲碁・将棋                 | 火曜、金曜を除く 午後1時05分から4時                                 | 対局を楽しみましょう。利用できない日もあります。                                      |
| 卓球タイム                 | 水曜を除く 午前9時15分から12時<br>午後1時05分から4時50分                 | 利用できない日もありますのでお問い合わせください。2階は平日午後、土、日はコロナウィルス感染予防のため小・中学生優先です。 |

暮らしのなんでも相談 13(月) 午前10時から11時30分  
 24(金) 午前10時から11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】6月27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  |
| 午前  | 【お部屋のご案内】<br>(い)：いきいきひろば(遊)：遊戯室<br>(教1)：教養娯楽室1 (フ)：フリールーム<br>(教2)：教養娯楽室2 (多)：多目的室<br>(ロ)：ロビー (区)：区民集会所 |   |                                       | 貸室抽選(区)<br>7月分貸室の申込み<br>9時15分から(区)                         | ハンドベル(い)<br>★ベビータム(子)                        | ★のびのびランド(遊)                            | 上池袋キッズGYM(遊)<br>上池卓球クラブ(教1)              |
| 午後  | 太字は主催・共催事業です<br>細字はサークル・団体のご利用です<br>★印は「子育てひろば」のプログラムです<br>  |   |                                       | ★のりもの(遊)<br>きんぎょサロン(区)                                     | プリティクラブ(遊)                                   | ★のりもの(遊)<br>スクエアステップ(い)<br>卓球SKクラブ(教1) | ★のりもの(遊)                                 |
| 日にち | 5  | 6   | 7                                     | 8  | 9  | 10                                     | 11                                       |
| 午前  | ★のりものセンター(遊)   | ★のりもの(遊)<br>SKYクラブ(い)                         | ★体育遊び(遊)                              | ザ☆としまる体操(い)<br>★のりもの(遊)                                    | 水無月祭(い)<br>★ベビータム・木育(子)                      | リフレッシュ体操(い)<br>高齢者出張相談<br>★ぶくぶくタイム(遊)  | 上池袋キッズGYM(遊)<br>SKYクラブ(い)<br>上池卓球クラブ(教1) |
| 午後  | ★のりものセンター(遊)   | ★のりもの(遊)<br>ゲートボール(い)<br>レイピカケ(教1)            | ★のりもの(遊)<br>上池三寿会(教1)<br>エアロビクローバー(い) | きんぎょサロン(区)<br>みゆうみゆう(遊)<br>自彊術上池教室(い)                      | ★のりもの(遊)                                     | カラオケタイム(い)<br>★のりもの(遊)                 | ★のりもの(遊)                                 |
| 日にち | 12   | 13  | 14                                    | 15   | 16   | 17                                     | 18                                       |
| 午前  | ★ママピラティス(遊)  | 楽しく脳トレ(い)<br>暮らしのなんでも相談<br>★みにみにタイム(遊)        | ★のりもの(遊)                              | ★のりもの(遊)   | ★ベビーピクス(遊)                                   | 唱歌・童謡の会(い)<br>★ぶくぶくタイム(遊)              | 上池袋キッズGYM(遊)<br>上池卓球クラブ(教1)              |
| 午後  | ★のりもの(遊)   | ★のりもの(遊)                                      | 元気体操(い)<br>ポンキッキー(遊)<br>卓球SKクラブ(教1)   | きんぎょサロン(区)<br>★のりもの(遊)<br>上池三寿会(教1)<br>自彊術上池教室(い)          | ★のりもの(遊)<br>スクエアステップ(い)                      | デッサン教室(い)<br>★のりもの(遊)<br>卓球SKクラブ(教1)   | ★のりもの(遊)                                 |
| 日にち | 19   | 20  | 21                                    | 22   | 23   | 24                                     | 25                                       |
| 午前  | ★のりもの(遊)<br>★ブラレールの日(フ)  | 親子たいそう教室(遊)<br>SKYクラブ(い)                      | ★のりもの(遊)                              | ザ☆としまる体操(い)<br>★のりもの(遊)                                    | ★ベビータム・木育(子)<br>★のりもの(遊)<br>永楽会(い)           | 楽しく脳トレ(い)<br>★電車ごっこ(遊)<br>暮らしのなんでも相談   | ★電車ごっこ(遊)<br>上池卓球クラブ(教1)                 |
| 午後  | ★のりもの(遊)<br>★ブラレールの日(フ)  | ゲートボール(い)<br>高齢者出張相談<br>★のりもの(遊)<br>レイピカケ(教1) | ポンキッキー(遊)<br>エアロビクローバー(い)             | きんぎょサロン(区)<br>みゆうみゆう(遊)<br>自彊術上池教室(い)                      | 歌のひろば(い)<br>まちの相談室<br>高齢者交通安全研修会<br>★のりもの(遊) | カラオケタイム(い)<br>★のりものプラス(遊)<br>上池三寿会(教1) | ★のりものプラス(遊)                              |
| 日にち | 26   | 27  | 28                                    | 29(水)  | 30(木)  |  |  |
| 午前  | ★電車ごっこ(遊)  | ポールペンで書く<br>美文字教室(い)<br>親子たいそう教室(遊)           | ★のりもの(遊)                              | 上池会(教1)<br>SKYクラブ(い)<br>★のりもの(遊)<br>★リユース会(公)              | ★ベビータム(子)<br>★のりもの(遊)<br>永楽会(い)              |  |  |
| 午後  | ★のりものプラス(遊)  | ★のりもの(遊)                                      | 姿勢講座(い)<br>ポンキッキー(遊)<br>卓球SKクラブ(教1)   | きんぎょサロン<br>パザー(公)<br>きんぎょサロン(区)<br>★のりもの(遊)<br>スクエアステップ(い) | ★のりもの(遊)                                     |  |  |