

9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

★親子ピラティス

1(木)

午前10時30分から11時30分
対象：3ヵ月から這い這いのお子さんと
その保護者
申込：随時受付中
定員：10組程度（電話可）
講師：大塚知美氏
持ち物：飲み物
◎動きやすい服装



敬老の集い

14(水)

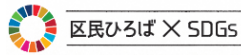
午前10時30分から12時
対象：どなたでも
※上池袋で登録されている90歳以上の
方はご招待（申込不要）
申込：8月23日(火)から9月4日(日)
定員：50名程度(電話可)
詳しくは当館までお問い合わせください
内容：*お祝い会
*LoveA(女性のボーカリストと
ピアニスト)によるコンサート



高齢期における生命保険との付き合い方

27(火)

午後1時30分から3時
対象：65歳くらいから
申込：9月6日(火)から
定員：25名程度(電話可)
◇豊島区生活産業課消費生活グループ
*おみやげあり



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	コンビカー、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	2(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	4(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。
	★プラレールの日	18日(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 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、25(土・日) 午前10時30分から11時45分	トンネル・駅・鉄橋・フォトスポットあります
	★のりものプラス	24、25(土、日) 電車ごっこ終了から午後4時	自転車やコンビカーで遊べます。
要予約	★ベビータ임	毎週木曜日午前10時から10時30分 先着7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。15日はお誕生会もします。お誕生月でないお友達も一緒にお祝いしましょう。お昼寝アートや身長・体重もはかれます。1日はお休みです。
	★ベビータime・木育遊び	8、22(木)午前10時15分から11時 先着7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ime午前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。
	★ぶくぶくタイム	9、16(金)午前10時30分から11時 先着10組程度(電話可)※残席あれば当日可	1歳からのプログラムです。9日はりぶりんととしまの「おはなし会」があります。16日はお誕生会をします。誕生月でないお友達も一緒にお祝いしましょう。チェキ撮影、誕生カードプレゼント!
	★みにみにタイム	12(月)午前10時30分から11時 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。
	★体育遊び	6(火)先着10組程度(電話可) 講師：藤井芳子氏 持ち物：飲み物	①午前10時30分から11時 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 2歳半以上のお子様と保護者

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	1(木)午前10時から11時	簡単な童謡や唱歌を演奏して楽しめます。講師：谷川茂代氏
◇	室内ゲートボール	5(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	6(火) 前半：午後1時30分から2時15分 後半：午後2時30分から3時15分	登録者のみ2部制 講師：作業療法士 木下 美恵子氏
◇	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(金)午後1時30分から	定員：各日15人 申込：2日(金)から先着順(電話可) 当日は1時30分に抽選、体操してから始めます。1人2曲です。
◇	楽しく脳トレ	12(月)午前10時30分から11時30分	計算、音読などをして、楽しく脳の老化を防ぎましょう。
◇	唱歌・童謡の会	16(金)午前10時30分から11時30分	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)	16(金)午後1時30分から3時30分	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	22(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
◇	ホールペップで書く美文字教室	26(月)午前10時から11時	登録者のみ 字を整えて身も心も健やかに。
◇	ザ☆としまる体操	28(水)午前10時30分から11時30分	登録者のみ 豊島区の介護予防体操です。申込み受付中
	囲碁・将棋	火曜、金曜を除く午後1時05分から4時30分	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 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階は平日のみ、土、日はコロナウイルス感染予防のため小・中学生専用です。
	うたってみよう	コロナウイ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。	
	暮らしのなんでも相談	1(木)午前10時から11時30分 12(月)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】9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

区民ひろば上池袋 (きんぎょひろば)

2022年9月カレンダー



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

*8月15日現在の予定です 変更になる場合があります

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち							
午前	【お部屋のご案内】 (い)：いきいきひろば (遊)：遊戯室 (教1)：教養娯楽室1 (フ)：フリールーム (教2)：教養娯楽室2 (多)：多目的室 (ロ)：ロビー (区)：区民集会室			10月分貸室 申込み 9/1 (木) 9時15分 (区)		1	2
午後	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			としほ区制90周年		貸室抽選 (区) ハンドベル(い) 暮らしのなんでも相談 ★親子ピラティス(遊)	★のびのびランド (遊) 卓球SKクラブ(教1)
日にち	4	5	6	7	8	9	10
午前	★のりものサンデー (遊)	SKYクラブ(い) ひまわり(い)	★体育遊び (遊)	★のりもの (遊)	永楽会 (い) ★ベビータイム・木育(子)	リフレッシュ体操 (い) 高年齢出張相談 ★ぶくぶくタイム (遊)	上池卓球クラブ (教1)
午後	★のりものサンデー (遊)	親子たいそう教室(遊)			フリテイクラブ (遊)	おはなし会(遊)	上池袋キッズGYM (遊)
午前		ゲートボール (い) レイピカケ (教1)	元気体操(い) エアロビクローバー(教1)	きんぎょサロン(区) 自彊術上池教室(い)	スクエアステップ(い) ★のりもの (遊)	健康カラオケ(い) ★のりもの (遊)	★のりもの (遊)
午後				みゆうみゆう (遊)			
日にち	11	12	13	14	15	16	17
午前	★のりもの (遊)	楽しく脳トレ (い) 上池三寿会 (教1) ★みにみにタイム (遊) 暮らしのなんでも相談	★のりもの (遊)	★のりもの (遊)	★ベビータイム (子) ★のりもの (遊)	唱歌・童謡の会(い) ★ぶくぶくタイム (遊)	上池卓球クラブ (教1)
午後	★のりもの (遊)	★のりもの (遊)	敬老の集い準備(い) ポンキッキー (遊)	きんぎょサロン(区) スクエアステップ(い) ★のりもの (遊)	★のりもの (遊)	デッサン教室(い) 卓球SKクラブ(教1) ★のりもの (遊)	★のりもの (遊)
日にち	18	19	20	21	22	23	24
午前	★プラレールの日(フ) ★のりもの (遊)	休館日	SKYクラブ(い)	上池会(い)	永楽会 (い) ★ベビータイム・木育(子) フリテイクラブ (遊)	休館日	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) ★のりもの (遊)		敬老の日	エアロビクローバー(い) レイピカケ(教1) ★のりもの (遊)	きんぎょサロン(区) 高年齢出張相談 自彊術上池教室(い) みゆうみゆう (遊)		歌のひろば (い) まちの相談室 ヒヤリングフレイルチェック 上池三寿会(教1) ★のりもの (遊)
日にち	25	26	27	28	29	30	
午前	★電車ごっこ (遊)	ボールペンで書く 美文字教室 (い) SKYクラブ(教1) ひまわり(教1) 親子たいそう教室(遊)	★のりもの (遊)	ザ☆としまる体操(い) ★のりもの (遊)	★ベビータイム(子) フリテイクラブ (遊)	SKYクラブ(い) ひまわり(い) ★のりもの (遊)	区民ひろば X SDGs
午後	★のりものプラス (遊)	スクエアステップ(い) ★のりもの (遊)	高年齢における生命 保険との付き合い方 (い) 卓球SKクラブ(教1) ポンキッキー (遊)	きんぎょサロン(区) 自彊術上池教室(い) 上池三寿会(教1) みゆうみゆう (遊)	★のりもの (遊)	卓球SKクラブ(教1) ★のりもの (遊)	

*車いすの短期貸出をしています(65歳以上) *安全と衛生上、館内では靴下の着用をお願いしています