

11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

としき区制90周年記念事業

「地域の皆さんと一緒に楽しむ 上池袋ひろばまつり」

20(日)午後1時30分から4時

- 下町ケーナ同好会によるオープニング演奏
- 子どももおとなも楽しめるゲームコーナー
- 新聞鉄砲やクルクルレインボーなど手作りコーナー
- パフォーマーと一緒にバルーンで遊ぶコーナー



ケーナの音色をお楽しみ下さい

いろいろなイベントを開催予定!!
お待ちしております

お願い

- ・食べ物コーナーはおほせん
- ・おみやげを入れる袋をお持ち下さい

★ 自転車でのご来場はできません

★パパとベビーマッサージ

27(日)

ママもOK

午前10時30分から11時30分
対象：2ヶ月から8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：田中淳子氏
持ち物：飲み物・紙おむつ・バスタオル



区民ひろば X SDGs



ピアッザ はじめました！
区民ひろばからの情報を発信します
ダウンロードはこちら

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	予約
★のりものタイム	★ベビータイトム・木育遊び
★のびのびランド	★みにみにタイム
★のりものサンデー	★ぶくぶくタイム
★プラレールの日	★親子ピラティス
★電車ごっこ	★体育遊び
★のりものプラス	

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) 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
◇ザ☆としまる体操	9(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。
◇ハンドベル	10(木)午前10時から11時	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
◇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	定員：各日15人 申込：2日(水)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	14(月), 25(金)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	18(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
◇歌のひろば	24(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
◇ボールペンで書く美文字教室	28(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
◇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。 土、日、長期休みは2階は小・中学生専用です。
◇うたってみよう	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。	
◇暮らしのなんでも相談	8(火)午後1時30分から2時30分 14(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】11月28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
午前		12月分貸室 申込み 1日(火) 9時15分(区)	貸室抽選(区) ★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	休館日	★のびのびランド(遊)	SKYクラブ(い) 上池卓球クラブ(教1) 上池袋キッズGYM(遊)
午後			スマホのちょこっと 相談会(区) エアロビクローバー(い)	きんぎょサロン(区) スマホのちょこっと 相談会(フ) 自彊術上池教室(い) 上池三寿会(教1)		文化の日	スクエアステップ(い) 卓球SKクラブ(教1)
日にち	6	7	8	9	10		11
午前	★のりもの サンデー(遊)	SKYクラブ(い)	★のりもの(遊)	ザ☆としまる体操(い)	ハンドベル(い)	リフレッシュ体操(い) 高齢者出張相談	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) ゲートボール(い) レイビカケ(教1)	元気体操(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) 自彊術上池教室(い)	★ベビータイム・ 木育(子) フリテイクラブ(遊)	★ぶくぶくタイム おはなし会(遊)	上池袋キッズGYM(遊) くまの子(い)
日にち	13	14	15	16	17	18	19
午前	★のりもの(遊) ★プラレール(フ)	楽しく脳トレ(い) SKYクラブ(教1) ★みにみにタイム(遊) 暮らしのなんでも相談	★体育遊び(遊)	★のりもの(遊)	永楽会(い) ★親子ピラティス(遊)	唱歌・童謡の会(い) 上池卓球クラブ(教1) ★ぶくぶくタイム (公園) ※雨天時(遊)	★のりもの(遊)
午後	★のりもの(遊) ★プラレール(フ)	★のりもの(遊)	エアロビクローバー(い) ポンキッキー(遊)	きんぎょサロン(区) 自彊術上池教室(い) ★のりもの(遊)	スクエアステップ(い) ★のりもの(遊)	テッサン教室(い) 卓球SKクラブ(教1) ★のりもの(遊)	第13回 上池袋ひろば まつり 準備 (1・2F)
日にち	20	21	22	23	24	25	26
午前		SKYクラブ(い) ★のりもの(遊)	★のりもの(遊)	休館日	永楽会(い) ★ベビータイム・ 木育(子) フリテイクラブ(遊)	楽しく脳トレ(い) ★電車ごっこ(遊)	上池卓球クラブ(教1) ★電車ごっこ(遊)
午後		ゲートボール(い) 高齢者出張相談 レイビカケ(教1) ★のりもの(遊)	卓球SKクラブ(教1) ポンキッキー(遊)		勤労感謝の日	歌のひろば(い) まちの相談室	健康カラオケ(い) ★のりものプラス(遊)
日にち	27	28	29	30		【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)：区民集會室 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	
午前	★パパとベビー マッサージ(遊)	ボールペンで書く 美文字教室(い) 親子たいそう教室(遊)	★のりもの(遊)	★のりもの(遊)			
午後	★のりものプラス(遊)	上池三寿会(教1) ★のりもの(遊)	スクエアステップ(い) ★のりもの(遊)	きんぎょサロン(区) 自彊術上池教室(い) ★のりもの(遊)			