

2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

★ぶくぶく 節分会

1(木) 午前10時30分から11時
対象：0歳児から未就学のお子様と保護者
定員：先着20組
申込：受付中（電話可）

みんなで鬼を退治して福を招こう！
親子でゲームをしたり踊ったりして楽しみましょう

節分の集い

2(金)午前10時30分から11時30分
対象：どなたでも
定員：先着60名
申込：受付中（電話可）
出演：柳家さん福師匠
年男、年女による豆まきと柳家さん福師匠による落語で無病息災を願いましょう

回遊音楽キャラバン

14(水)午前10時30分から11時
対象：どなたでも
定員：先着60名
申込：1月29日(金)から

東京音楽大学の学生による打楽器のコンサートです

メモリートーク（認知症予防）

15(木)午前10時30分から11時30分
対象：65歳以上の方
定員：先着25名
申込：1月26日(金)から(電話可)
高齢者福祉課による認知症予防講座です
お気軽にご参加ください

いきいき防災講座

27(火) 午後2時から3時
対象：65歳以上の方
申込：1(木)から(電話可)
定員：先着30名程度
講師：防災危機管理課 防災事業グループ

予告 ★ひな祭り会

3月1日(金)午前10時30分から11時
対象：0歳児から未就学のお子様と保護者
申込：2月19日(月)から(電話可)
定員：先着20組
◎おみやげがあります

ピアッザ

はじめました！
【地域区民ひろば】の公式アカウントがあります！
区民ひろばの情報を発信しています

QRコードはこちらから

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임	15、29(木)午前10時30分から11時 申込受付中	2か月から1歳未満のお子様と保護者が対象です。15日はハーバースデーのお祝いと西部子ども支援センターのお出かけ相談があります。
要予約	★ベビー木育	8(木)午前10時30分から11時	2か月から1歳未満のお子様と保護者が対象です。温もりのある木のおもちゃで遊びましょう。
	★ベビーピクス	22(木)午前11時から11時40分 申込受付中	対象：3か月から7か月のお子様と保護者 講師：キムギョンスク氏 持ち物：飲み物
	★ぶくぶくタイム	9、16(金)午前10時30分から11時	1歳からのプログラムです。9日は誕生会があります。誕生月でないお友達も一緒に祝いましょう。「りぶりんととしま」のおはなし会もあります。
	★みにみにタイム	19(月)午前10時30分から11時 申込受付中 定員15組程度(電話可)※残席あれば当日可	対象：1歳以上の未就学児のお子様と保護者 内容：親子で手作りをして遊びましょう。
	★体育遊び	20(火)午前10時30分から11時45分 申込受付中	対象：1歳以上の未就学児のお子様と保護者 講師：藤井芳子氏 持ち物：飲み物
	予約不要	★のびのびランド	2(金)午前10時から11時45分
★のりものサンデー		4(日)午前9時から午後4時45分	広いスペースで乗り物に乗れます。
★プラレールの日		18(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(土)25(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		24(土)25(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	5、19(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！
◇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
◇(通信)健康通信カラオケ	9(金)午後1時30分から	定員：各日15人 申込：5日(月)から 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。
◇元気体操	13(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
◇唱歌・童謡の会	16(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)	16(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。
◇楽しく脳トレ	19(月)午前10時から11時	計算、音読などをして、楽しく脳の老化を防ぎましょう。
モルックを楽しもう	21(水)午後1時30分から3時30分	持ち物：飲み物 モルックを楽しみ、試合へとつなげていきましょう。
◇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
◇ボールペンで書く美文字教室	26(月)午前10時から11時	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時から11時	豊島区の介護予防体操です。
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時の体操後から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階は土、日、長期休みの時は 小・中学生専用 です。
暮らしのなんでも相談	19(月)午前10時30分から12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】2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



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち							
午前	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。 問ワーカーズコープ ひろばカフェ担当 ☎080-7858-0043		3月分の 貸室申込み 1日(木) 9時15分(区)から		貸室抽選(区) ラベンダース(い)	2 節分の集い(い教2)	3 上池卓球クラブ(教1)
午後					★ぶくぶくタイム(遊) ぶくぶく 節分会	★のびのびランド(遊)	上池袋キッズGYM(遊)
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)	1Fは午前中部屋 貸しができません	ひろばカフェ 上池袋ヨガ(い)	1Fは一日中部屋 貸しができません	リフレッシュ体操(い)	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)		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)	★ベビー木育(子) プリティクラブ(遊)	★ぶくぶくタイム(遊) ★りぶりんとしま	上池袋キッズGYM(遊)
日にち	11	12	13	14	15	16	17
午前		休館日 振替休日		回遊音楽キャラバン 打楽器コンサート (い・教2)	メモリートーク (認知症予防) (い・教2)	唱歌・童謡の会(い)	上池卓球クラブ(教1)
午後			元気体操(い)	ひろばカフェ 自彊術上池教室(い)	高齢者出張相談 ★ベビータイム(子) 西部子ども支援センター プリティクラブ(遊)	★ぶくぶくタイム(遊)	上池袋キッズGYM(遊)
日にち	18	19	20	21	22	23	24
午前	★プラレールの日(フ)	楽しく脳トレ(い) Skyクラブ(教1)	永楽会(い)	ひろばカフェ 上池袋ヨガ(い) 上池会(教1)	★ベビーピクス(遊) プリティクラブ(遊)	休館日 天皇誕生日	上池卓球クラブ(教1)
午後	★プラレールの日(フ)	暮らしのなんでも相談 ★みにみにタイム(遊)	★体育遊び(遊)	モルックを楽しもう(い) きんぎょサロン(区) ひろばカフェ 自彊術上池教室(教1)	歌のひろば(い) 高齢者出張相談 上池三寿会(教1) 扇徳和会(フ)		★電車ごっこ(遊)
日にち	25	26	27	28	29	【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 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	
午前	★電車ごっこ(遊)	ポールペンで書く 美文字教室(い) まちの相談室	若返り体操サロン(い)	ザ☆としまる 体操(い) ひろばカフェ	★ベビータイム(子)		
午後	★のりものプラス(遊)	親子たいそう教室(遊)	防災講座(い・教2)	きんぎょサロン(区) ひろばカフェ スクエアステップ(い)	上池三寿会(い) 扇徳和会(教1)		

*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