

4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



4月から区民ひろばの入館方法が変わります
区民ひろば利用証は新規作成になりますので、
利用申請書の記入をお願いします。
住所明記のものを持参ください。

令和7年4月から「木育であそぼう」が変わります。
0歳から2歳までのお子様と保護者が対象です。
親子でホットとする事業です。
たくさんの参加をお待ちしております。

令和7年4月から講座名が変わります。
「デッサン教室」から
「大人の塗り絵」になります。
どなたでも参加できます。



★ おぶちゃんの親子体操

23日(木) 午前10時30分から11時30分
対象：8ヶ月から2歳までのお子様と保護者
申込：受付中（電話可）
定員：15組
講師：小布施 由恵氏



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	3、17(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。 3日はハーフバースデーのお祝いをします。
	★木育であそぼう	10、24(木)午前10時30分から11時	0歳から2歳までのお子様と保護者が対象です。 木のぬくもりを感じながら親子で遊みましょう。
	★体育遊び	15(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
	★ぷくぷくタイム	11、18(金)午前10時30分から11時	1歳からのプログラムです。11日はお誕生会をします。 18日は体を動かして遊びます。
予約不要	★プラレールの日	6、20(日)午前9時30分から午後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	26(土)、27(日)午前10時から11時45分	トンネル・駅・フォトスポットがあります。
	★のりものプラス	26(土)、27(日)電車ごっこ終了から 午後4時45分	自転車やコンビカーで遊べます。

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	7、21(月)午後1時30分から3時	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)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	9、23(水)午前10時から11時	豊島区の介護予防体操です。
◇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3時	定員：各日15人 申込：4月2日(火)からカラオケ事業日の前日まで。 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。
◇楽しく脳トレ	14(月)、25(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。
モルックを楽しもう	15(火)午後1時30分から3時	どなたでもモルックを体験してみませんか。どなたでも
◇唱歌・童謡の会	18(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
大人の塗り絵	18(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。
きんぎょでポッチャ	22(火)午後1時30分から3時	ボールを投げたり転がしたり楽しい競技です。 どなたでも
◇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	字を整えて身も心も健やかに。講師による指導が時々あります。
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	24(木)午後1時30分から2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】4月28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) 2025年4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

*3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	6	7	8	9	10	11	12
日	6	7	8	9	10	11	12
日	13	14	15	16	17	18	19
日	20	21	22	23	24	25	26
日	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)：区民集会室 (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。		

* 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ます