



### 緑のカーテン講習会

15(木) 午後1時30分から2時30分  
対象：どなたでも  
申込：4月25日(金)から(電話可)  
定員：先着20人  
内容：DVDにて緑のカーテンの作り方と実践  
◎ゴーヤの苗のプレゼントがあります

### ★子ども用品リユース会 6月6日(金)

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

#### 品物募集 期間4月28日(月)から6月4日(水)

(品物持参の方は優先券と引き換えです。)

- ① 新品同様(洗濯済)の子ども服、靴
- ② 下着、靴下、スタイなどの新品・未使用品
- ③ おもちゃ、小物(食品、ぬいぐるみは不可)
- ④ 便座、トイレ関連など不可
- ⑤ ベビーカー等、大きいものは事前にご連絡をお願いします。(壊れていない新品に近いもの)

◎詳細はひろばにお問い合わせください

### ★ベビーピクス

15日(木) 午前11時から11時40分  
対象：3ヶ月から7ヶ月のお子様と保護者  
講師：キム ギョンスク氏  
定員：15組 申込受付中(電話可)  
◎動きやすい服装

### ★西部子ども家庭支援センターによる「あそんで相談」

22日(木)午前10時30分から11時30分  
対象：乳幼児保護者 申込不要

### ★図書館読み聞かせボランティアによるおはなし会

22日(木)午前10時30分から11時  
対象：未就学児のお子様と保護者  
申込受付中(電話可)

### ザ☆としまる体操 巡回指導

28日(水) 午前10時から11時  
対象：65歳以上  
申込：4月28日(月)から 先着順  
定員：20名(電話可)  
講師：豊島区リハビリテーション従事者連絡会の方  
○としまる体操の正しいやり方をポイントをおさえて指導して下さい。

### 水無月祭 6月12日(木)

午前10時30分から午後3時30分  
当ひろばの利用者の皆さんが日頃の成果を発表致します。  
近隣の保育園の園児も参加してくれます。

### 来月の予告

### カラオケの参加者募集!

水無月祭抽選会  
5月22日(木)午前10時から  
くじを引いて出演の順番を決めます。  
◎詳細はひろばにお問い合わせください。

4月から区民ひろばの入館方法がわかりました。  
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。  
住所明記の身分証明書(マイナンバーカード、保険証など)を持参ください。

**お願い**  
安全と衛生上、館内では靴下の着用をお願いします。

## 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	1(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。ハーフバースデーのお祝いを行います。
	★木育であそぼう	8、29(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びましょう。
	★体育遊び	20(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
	★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日はお誕生会をします。16日は体を動かして遊びます。
予約不要	★プラレールの日	18(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	24(土)、25(日)午前10時から11時30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	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。)

◇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、23(金)午後1時30分から3時	定員:各日15人 申込:5月2日(金)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	12(月)、23(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。
◇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
◇ザ☆としまる体操	14、28(水)午前10時から11時	豊島区の介護予防体操です。巡回指導のある28日は申込が必要です。
◇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
大人の塗り絵	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。
◇室内ゲートボール	19(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!
◇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。講師による指導が時々あります。
きんぎょでポッチャ	27(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
モルックを楽しもう	29(木)午後1時30分から3時	モルックを体験してみませんか。どなたでも
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	8(木)①午前10時30分から11時 27(火)②午後1時30分から3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】5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) 2025年5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

\*4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)：区民集会所 (公)：公園		 <p>ピアッサ 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 ていきます ダウンロードは こちらから</p>		6月貸室 申込み 1日(木) 9時15分 (区)	貸室抽選(区) ラベンダーズ(い) ★ベビータイム(子) ハーフバースデー	3 <b>休館日</b>
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。🚗のマークがある時は、 遊戯室で乗り物に 乗れます。						憲法記念日
	4	5	6	7	8	9	10
午前	<b>休館日</b>			上池袋ヨーガ(い)	暮らしのなんでも相談 ★木育であそぼう(多)	リフレッシュ体操(い) ★ぶくぶくタイム(多) 誕生会	上池卓球クラブ(教1) 上池袋キッズGYM(遊)
午後	みどりの日	こどもの日	振替休日	きんぎょサロン(区) 自彊術上池教室(い) 上池三寿会(教1)	扇徳和会(い)	健康カラオケ(い) 卓球SKクラブ(教1)	柳会(い) くまの子(区)
日にち	11	12	13	14	15	16	17
午前		楽しく脳トレ(い)	永楽会(い)	ザ★としまる体操 (い)	★ベビーピクス(遊) プリティクラブ(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) 上池袋キッズGYM(遊)
午後		親子たいそう教室(遊) レイピカケ(い) ひまわり(教1)	元気体操(い) 卓球SKクラブ(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(教1)	緑のカーテン 講習会(い) 扇徳和会(フ)	大人の塗り絵(い) 高齢者出張相談	
日にち	18	19	20	21	22	23	24
午前	★プラレールの日(フ)	親子たいそう教室(遊)	きんぎょひろば上池袋 総会準備(い・教2) ★体育あそび(遊)	<b>臨時休館日</b>	水無月祭抽選会(い) おぞんで相談 ★図書館読み聞かせ (多) プリティクラブ(遊)	楽しく脳トレ(い)	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)	ゲートボール(い) ひまわり(教1)	NPO法人きんぎょ ひろば上池袋総会 (い・教2) 上池三寿会(教1)		歌のひろば(い) 扇徳和会(フ)	健康カラオケ(い) 卓球SKクラブ(教1)	柳会(い) ★のりものプラス(遊)
日にち	25	26	27	28	29	30	31
午前	★電車ごっこ(遊)	ボールペンで書く 美文字教室(い) 親子たいそう教室(遊)	若返り体操サロン(い)	ザ★としまる体操 巡回指導(い) まちの相談室 上池会(教1) 上池袋ヨーガ(区)	永楽会(い) ★木育であそぼう(多) プリティクラブ(遊)		上池卓球クラブ(教1) 上池袋キッズGYM(遊)
午後	★のりものプラス(遊)	レイピカケ(い) ひまわり(教1)	きんぎょでポッチャ(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) 上池三寿会(教1)	モルックを楽しもう(い)	スクエアステップ(い)	

\* 車いすの短期貸出をしています(65歳以上)