



ベビーマッサージ

子育て
申込制

9日(水) ①10:30~10:50
②11:05~11:25

ベビーマッサージを講師と一緒に
おこないます。お子さんとの
スキンシップを楽しみましょう

講師:近藤 容子氏

対象:①2~5か月のお子さんと保護者
②5~10か月のお子さんと保護者
申込:随時

おたのしみ会

子育て

22日(火)10:30~11:15

誕生月のお子さん
と
ハーフバースデーのお子さんの
お誕生会と読み聞かせ

お誕生月でなくても参加できます
お時間にお越しください

4月生まれとR6.10月生まれのお子さんに
誕生カードのプレゼントがあります
事前にお申し込みください

おいでよ モルック

65歳以上
申込制

10日(木)10:00~11:00

フィンランド発祥の
高齢者の方が気軽に楽しめる
レクリエーションスポーツです

対象:65歳以上 12名程度 先着順
申込:3/31(火)~

4月1日より区民ひろばの入館方法が変わります

それにともない『利用証』は新規作成となりますので
申請書のご記入をお願いいたします。

その際、住所の確認できるものをあわせてお持ちください

交流プログラム(どなたでも)

みんなで卓球	2・9・16・23・30日(水) 3・10・17・24日(木)	10:00~ 13:30~	★申込:随時(各曜日12名まで) ※当ひろば卓球サークルに登録していない18歳以上の方
お昼の体操	平日(月~金)	13:00~13:20	ラジオ体操第1・第2・その他で体力を維持しましょう 申込不要
いきいきプログラム(65歳以上対象)			★1階いきいきひろばにフレイル測定器を設置しています。 脳年齢・血管年齢・運動能力・体組成の測定ができます。詳しくは職員におたずねください
おいでよモルック	10日(木)	10:00~11:00	モルックで対戦して体を動かしましょう ★申込3/31~
ひまわり倶楽部	11日(金)	14:00~15:00	脳トレゲームやぬりえなど 申込不要
歌って元気!	16日(水)	13:30~14:30	カラオケに合わせて歌いましょう ★申込不要
うたレク体操	25日(金)	13:30~14:30	音楽に合わせてお口や身体の体操をしましょう 申込不要
Let's 脳トレ	7・14・21・28日(月)	10:00~16:00	脳トレ問題を解く 28日は季節のカレンダーづくり

冬に植えたネモフィラが開花時期になります。お楽しみに♡

子育てプログラム(乳幼児と保護者対象)

ベビーマッサージ	9日(水)	①10:30~10:50 ②11:05~11:25	①2~5ヶ月のお子さんと保護者8組 ★申込:随時受付 講師:近藤容子氏 ②5~10ヶ月のお子さんと保護者5組 参加のお子さんは身長・体重が測定できます
おたのしみ会	22日(火)	10:30~11:15	・誕生会・読み聞かせなど ※4月生まれとR6.10月生まれ(ハーフBD)のお子さんは事前にお知らせください
わくわくアスレチック	実施日については裏面をご確認ください	9:30~16:00	トランポリン、すべり台など身体を使って楽しく遊べます 申込不要
のりものぶんぶん			コンピカー・三輪車・補助付き自転車で遊べます 申込不要
ちびっこタイム	月~金	11:30~11:40	体操や手遊びなど親子で楽しみましょう(事業によって実施できない場合もあり)申込不要

出前相談

※当日の時間内にご来館ください

また、下記の日にち以外でも対応できる場合がございます お気軽にひろば窓口へご相談ください

いけよん出前相談(どなたでも)
22日(火) 15:20~16:20

介護サービスについてや近所に気になる高齢者がいる
または家族からの相談など【いけよんの郷】

CSW暮らしの何でも相談会(どなたでも)
9日(水) 10:50~11:50

暮らしの心配事など、なんでも相談できます
社会福祉協議会CSW 03(6864)2930

お知らせとお願い
・水分補給の飲料は各自おもちください・小型家電・乾電池の回収をしています
・車いすの短期貸出しをしています・安全と衛生上、館内では **靴下の着用**をお願いします
・定員制の事業は **豊島区の方が優先**です
区外の方は申込開始日の5日後からの受付となります

☎ 03(3986)0041 【1階 いきいきひろば】
☎ 03(5956)2601 【2階 子育てひろば】
FAX 03(5956)2602 【1・2階 共通】

5月の部屋貸出し抽選会 4月1日(火) 豊島区池袋本町3-9-4

令和7年

区民ひろば池袋本町4月カレンダー

開館時間:9時~17時

休館日:祝日・年末年始

〈部屋利用状況 3/15現在〉



区民ひろば池袋本町
 電話 : 3986-0041
 : 5956-2601
 FAX: 5956-2602

		日	月	火	水	木	金	土
				☺ 1 ☀	☺ 2 ☀	☺ 3 ☀	☺ 4 ☀	5
午前	【マーク説明】 ★…ひろば主催事業 ☀…お昼の体操 ☺…ちびっこタイム ◎…出前事業 無印…団体貸出			★貸室抽選会	かわせみの会		リズム会 すずめの会	千歳会輪なげ
				★のりもの	★みんなで卓球			★アスレチック
午後				かすみ草	木蘭の会 池本卓球クラブ	皆楽来幸楽会 卓球クラブR かすみ草 リフレッシュヨガ	ファイターズ iloinenモルック	ロッキー(2)
				★のりもの		★みんなで卓球		★アスレチック
		6	☺ 7 ☀	☺ 8 ☀	9 ☀	☺ 10 ☀	☺ 11 ☀	12
午前	宮元互楽会民謡会	★Let's脳トレ 彬の会	皆楽来幸楽会	本町友の会	★おいでよモルック マシュマロ		すずめの会	土筆会
	★アスレチック	★アスレチック	★アスレチック	◎CSW相談会 ★ベビーマッサージ ★みんなで卓球				★のりもの
午後		★Let's脳トレ 幸楽会カラオケ 平和の会	池本スポーツ吹矢 かすみ草 やまびこの会	★みんなで卓球	フラワークラブ かすみ草 さつき会 イチゴクラブ ★みんなで卓球		ファイターズ ★ひまわり倶楽部	民生としまる体操
	コスモスの会 ★アスレチック	★アスレチック	★アスレチック					★のりもの
		13	☺ 14 ☀	☺ 15 ☀	☺ 16 ☀	☺ 17 ☀	☺ 18 ☀	19
午前	のびのび体操	★Let's脳トレ 彬の会	皆楽来幸楽会	宮元互楽会民謡会	かわせみの会		リズム会 すずめの会	
	★のりもの	★のりもの	★のりもの	描きつばた ★みんなで卓球				★アスレチック
午後	ロッキー(2) コスモスの会	★Let's脳トレ カラオケサークル花 平和の会	かすみ草 木蘭の会	★歌って元気!	池本卓球クラブ かすみ草 リフレッシュヨガ		アヴィニヨンの会 iloinenモルック 虹の会	さつき会
	★のりもの	★のりもの	★のりもの		★みんなで卓球			★アスレチック
		20	☺ 21 ☀	22 ☀	☺ 23 ☀	☺ 24 ☀	☺ 25 ☀	26
午前		★Let's脳トレ 池袋本町二丁目寿会 彬の会	★おたのしみ会	皆楽来幸楽会	マシュマロ		すずめの会	千歳会輪なげ 土筆会
	★アスレチック	★アスレチック	★アスレチック	★みんなで卓球				★のりもの
午後	千歳会コーラス コスモスの会	★Let's脳トレ 幸楽会カラオケ 平和の会	池本スポーツ吹矢 かすみ草 ★いきいき体操 ◎いけよん出前相談 ★アスレチック	男のカラオケ	卓球クラブR かすみ草 やまびこの会 イチゴクラブ ★みんなで卓球		アヴィニヨンの会 ★うたレク体操	男のカラオケ
	★アスレチック	★アスレチック			★みんなで卓球		しあわせちぎり絵	★のりもの
		27	☺ 28 ☀	29	☺ 30 ☀			
午前	のびのび体操	★Let's脳トレ 彬の会	休館日 昭和の日 					【子育てひろば2階】 ランチタイム 月~金 12:10~12:40 おやつタイム 月~金 15:00~15:30 利用希望の方は 窓口にお声がけください
	★のりもの	★のりもの		★みんなで卓球				
午後		★Let's脳トレ カラオケサークル花 平和の会		本町友の会				
	★のりもの	★のりもの						