



おひらけ

5/3(土)～5/6(火)は**休館**いたします

ただし4日(日)は、すでに貸室のご予約をされているサークルはご利用いただけます。(一般利用はできません)
ご理解・ご協力をいただきますよう、よろしくお願いいたします。

ベビーマッサージ

子育て
申込制

8 日(木) ①10:30～10:50
②11:05～11:25

講師:近藤容子氏
対象:①2～5ヶ月のお子さんと保護者
②5～10ヶ月のお子さんと保護者
定員:①8組 ②5組(各回先着順)
申込:随時



※5月から第2木曜日になります

おたのしみ会

子育て

27 日(火)10:30～11:15

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



5月生まれとR6.11月生まれのお子さんには
誕生カードのプレゼントがありますので
事前にお申込みください

100 姿勢・腰痛講座

65歳以上
申込制

12 日(月) 14:00～15:00

姿勢を整え腰痛を予防する講座です

講師:豊島区リハビリテーション従事者連絡会
対象:65歳以上
定員:20名(先着順)
申込:4/28(月)～
主催:高齢者福祉課



スマートフォン相談室

65歳以上
申込制

12 日(月) ①14:00～15:00
②15:00～16:00

初心者向けのマンツーマンでの相談室です

対象:65歳以上
定員:各回5名(先着順)
申込:2日(金)～
主催:豊島区高齢者の生活支援推進員



高齢者交通安全研修会

65歳以上
申込制

28 日(水) 10:30～11:30

交通安全に関する研修会です

講師:池袋警察署

対象:65歳以上
定員:30名(先着順)
申込:18日(日)～
主催:土木管理課交通安全対策グループ



交流プログラム (どなたでも)

みんなで卓球	7・14・21・28日(水)	10:00～	★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
	1・8・15・22・29日(木)	13:30～	
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)

おいでよモルック	8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4/28～
ひまわり倶楽部	9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!	21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	23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	12・19・26日(月)	10:00～16:00	脳トレ問題を解く

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	8日(木)	①10:30～10:50 ②11:05～11:25	① 2～5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 ② 5～10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	27日(火)	10:30～11:15	誕生会・絵本読み聞かせなど ※5月生まれとR6.11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			コンビカー・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

まちの相談室 (高齢者対象) 21日(水)14:00～16:00 健康・心・食生活のことなどを専門家に相談できます 【主催:高齢者福祉課】	いけん出前相談 (どなたでも) 23日(金)14:20～15:20 介護サービス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 【主催:いけんの郷】	CSW暮らしの何でも相談会 (どなたでも) 27日(火)11:00～12:00 暮らしの心配事など、なんでも相談できます 【主催:豊島区民社会福祉協議会CSW 03(6864)2930】
--	---	--

お知らせ
と
お願い

・水分補給の飲料は各自お持ちください・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

6月の貸室抽選会 5月1日(木)

☎ 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】
住所 豊島区池袋本町3-9-4

令和7年

区民ひろば池袋本町5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 4/15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
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		【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		★貸室抽選会	リズム会 すずめの会	休館日 憲法記念日
午後					池本卓球クラブ かすみ草 リフレッシュヨガ ★みんなで卓球	ファイターズ iloinenモルック	
	4	5	6	☺ 7 ☀	8 ☀	☺ 9 ☀	10
午前	休館日 みどりの日 のびのび体操	休館日 子どもの日	休館日 振替休日	カラオケサークル花	★おいでよモルック マシュマロ	かわせみの会 すずめの会	池袋本町二丁目寿会
午後	宮元倶楽会民謡会 コスモスの会 ※予約したサークルのみ利用できます			★みんなで卓球 皆楽来幸楽会 さつき会 平和の会 卓球クラブR	★ベビーマッサージ フラワークラブ かすみ草 幸楽会カラオケ イチゴクラブ ★みんなで卓球	★ひまわり倶楽部	池袋本町二丁目寿会 コスモスの会 ★アスレチック
	11	☺ 12 ☀	☺ 13 ☀	☺ 14 ☀	☺ 15 ☀	☺ 16 ☀	17
午前	千歳会 さくら倶楽部 ★アスレチック	★Let's脳トレ 彬の会 千歳会輪なげ ★アスレチック	いけほん自彊術 ★アスレチック 池本スポーツ吹矢	本町友の会 ★みんなで卓球	皆楽来幸楽会 マシュマロ 卓球クラブR	やまびこの会 すずめの会 アヴィニヨンの会	のびのび体操 土筆会 ★のりもの
午後	千歳会 第2ローヤルコーポ管理組合 ★アスレチック	★Let's脳トレ ◎姿勢・腰痛講座 ◎スマホ相談会 ★アスレチック	かすみ草 木蘭の会 ★アスレチック	男のカラオケ 平和の会 池本卓球クラブ	かすみ草 NPO通常総会 ★みんなで卓球	iloinenモルック 虹の会 親子リトミック	宮元互楽会民謡会 ★のりもの
	18	☺ 19 ☀	☺ 20 ☀	☺ 21 ☀	☺ 22 ☀	☺ 23 ☀	24
午前	★のりもの	★Let's脳トレ ★のりもの 彬の会	いけほん自彊術 ★のりもの	ロッキー(2) 皆楽来幸楽会 描きつばた ★みんなで卓球	かわせみの会 フラワークラブ	リズム会 すずめの会	千歳会輪なげ ★アスレチック
午後	千歳会コーラス コスモスの会 ★のりもの	★Let's脳トレ 木蘭の会 平和の会 ★のりもの	かすみ草 池袋本町四丁目婦人会 ★のりもの	★歌って元気！ ◎まちの相談室 池本卓球クラブ	かすみ草 男のカラオケ イチゴクラブ ★みんなで卓球	★うたレク体操 ◎いけよん出前相談 しあわせちぎり絵	さつき会 道路問題を考える会 ★アスレチック
	25	☺ 26 ☀	27 ☀	☺ 28 ☀	☺ 29 ☀	☺ 30 ☀	31
午前	親和町会幸楽会 さくら倶楽部 ★アスレチック	★Let's脳トレ 池袋本町二丁目寿会 ★アスレチック 彬の会	◎暮らしの何でも相談会 皆楽来幸楽会 ★おたのしみ会 ★アスレチック 池本スポーツ吹矢	◎高齢者交通安全 研修会 ★みんなで卓球	ロッキー(2) 池本卓球クラブ	民生としまる体操 いけほん自彊術 アヴィニヨンの会	土筆会 ★のりもの
午後	親和町会幸楽会 コスモスの会 ★アスレチック	★Let's脳トレ 幸楽会カラオケ ★アスレチック	★いきいき体操 かすみ草 ★アスレチック	カラオケサークル花 卓球クラブR	かすみ草 リフレッシュヨガ ★みんなで卓球	やまびこの会 親子リトミック	男のカラオケ ★のりもの