

11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

開館時間：午前9時から午後5時まで

休館日：祝日 年末年始等

スマホ個別相談会
5日(水) 午前10時～12時
対象：65歳以上の方
講師：株式会社ソフマップ
持ち物：ご自身のスマートフォンをお持ちください。
定員：12名
申込：申込受付中 電話可

第16回 上池袋ひろばまつり
11月16日(日)13時から15時30分
○ 回遊音楽キャラバンによるオープニング演奏
○ フランクフルト、チョコバナナ、ポップコーン、ソースせんべい等食べ物コーナー
○ 子どもおとなも楽しめるゲームコーナー
○ 手づくりコーナー
お楽しみおみやげを入れる袋をお持ちください
★自転車でご来場はできません

★子どもの冬の健康について
6日(木)午前10時50分から
講師：保育園看護師 場所：遊戯室
申込受付中(電話可)

★ベビーピクス
13日(木) 午前11時から11時40分
対象：3ヶ月から7ヶ月までのお子様と保護者
講師：キムギョンスク氏
定員：15組 申込受付中 (電話可)
場所：遊戯室
◎動きやすい服装 水分補給のための飲み物 バスタオル

★ハイハイ&あんよ競争
20日(木) ハイハイ 午前10時30分から11時
あんよ 午前11時05分から11時30分
対象：ハイハイ・あんよのおさんと保護者
定員：ハイハイ10組・あんよ10組
申込受付中(電話可)

★おぶちゃんの親子体操
26日(水)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
講師：小布施由恵氏
定員：15組申込受付中(電話可)
場所：遊戯室

2025
つなぐ・つながる・ひろばのNA！
スタンプラリー
ひろばを巡ってスタンプポン！
11月1日(土)～12月26日(金)
すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催！スタンプを押して景品をもらおう！

「ぶらっとカフェきんぎょ」
平日：午前11時～11時30分
※事業の都合でお休みの日もあります
ロビーでゆっくりコーヒーなど飲みながらくつろぎませんか？1杯100円です。

予告 12月3日(水) 10時30分から11時15分
「みんなで楽しむクリスマスコンサート」
対象：どなたでも (申込受付11/17～) 定員：60名

★子ども用品リユース会 7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10月1日(水)から11月6日(木)
(品物持参の方は、希望により入場優先券と引き換えできます。)
① 新品同様(洗濯済)の子ども服、靴
② 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 下着(肌シャツ、パンツ)、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

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	6(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。6日はハーフパースデーのお祝いを行います。また保育園看護師の「子どもの冬の健康について」のお話もあります。
	★ぷくぷくタイム	14、21(金)午前10時30分から11時	1歳からのプログラムです。14日はお誕生会をします。21日は遊戯室で遊びます。
	★体育遊び	18(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 マットやボールなどで体を動かして遊びます。
	★木育であそぼう	27(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。図書館による絵本の読み聞かせもあります。
予約不要	★プラレールの日	23(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	29(土)30(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	29(土)30(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	17(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！
モルックを楽しもう	18(火)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！
◇楽しく脳トレ	10(月)、28(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。
◇ザ☆としまる体操	12、26(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	14(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	14、28(金)午後1時30分から3時	定員：各日15人 申込：11月5日(水)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。
◇元気体操	11(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	21(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	21(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。
◇ボールペンで書く美文教室	17(月)午前10時から11時	文字を整え身も心も健やかに。講師：佐藤妙子氏
◇歌のひろば	27(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
きんぎょでポッチャ	25(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！
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。※館主催の事業のある時は、使えない時もあります。
暮らしのなんでも相談	6(木)①午前10時30分から11時30分 25(火)②午後2時から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】11月25日(火)午前9時から午後12時30分(毎月第4月曜日 休日の場合は翌日)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11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、年末年始等

10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	30						1
午前	★電車ごっこ(遊)	12月貸室の申込は、 4日(火)9時15分(区)から 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。	【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 (遊)：遊戯室 (フ)：フリールーム (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。				上池卓球クラブ(教1)
午後	★のりものプラス(遊)						上池袋キッズGYM(遊)
	2	3	4	5	6	7	8
午前	休館日	文化の日	永楽会(い)	上池ヨーガ(い) フリージア(教2) スマホ個別相談(教1)	ラベンダース(い) 暮らしのなんでも相談 ★ベビータイム ハーフパースデー 子どもの冬の健康について(遊)	★リユース会(い教2)	上池卓球クラブ(教1)
午後			スクエア・ステップ(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) 上池三寿会(教1)	★リユース会準備(い教2)	上池三寿会(い)	上池袋キッズGYM(遊)
	9	10	11	12	13	14	15
午前		楽しく脳トレ(い)		ザ★としまる体操(い) フリージア(教1)		リフレッシュ体操(い)	ひろばまつり準備
午後		親子たいそう教室(遊)	元気体操(い)	きんぎょサロン(区) 自彊術上池教室(い)	★ベビーピクス(遊) プリティクラブ(遊)	★ぶくぶくタイム 誕生会(多)	ひろばまつり準備
	16	17	18	19	20	21	22
午前	ひろばまつり準備	ボールペンで書く 美文字教室(い)	永楽会(い) ★体育遊び(遊)	休館日	★ハイハイ&あんよ 競争(遊)	唱歌・宣読(い) フリージア(教1) ★ぶくぶくタイム(遊)	上池卓球クラブ(教1)
午後	第16回 きんぎょひろば 上池袋ひろばまつり	親子たいそう教室(遊) ゲートボール(い) ひまわり(教1)	モルックを楽しもう(い) 卓球SKクラブ(教1)		スクエア・ステップ(い)	大人の塗り絵(い) 卓球SKクラブ(教1) 高齢者出張相談	上池袋キッズGYM(遊)
	23	24	25	26	27	28	29
午前	★プラレールの日 (フ)	休館日	若返り体操サロン(い)	ザ★としまる体操(い) 上池ヨーガ(教1) ★おぶちゃんの親子体操(遊)	図書館読み聞かせ(多) 西部おでかけ相談 プリティクラブ(遊) ★木育で遊ぼう(子)	楽しく脳トレ(い) フリージア(教1)	上池卓球クラブ(教1)
午後	★プラレールの日(フ)		きんぎょでポッチャ(い) 暮らしのなんでも相談 スクエア・ステップ(教1)	自彊術上袋教室(い) きんぎょサロン(区)	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)	★電車ごっこ(遊)
							★のりものプラス(遊)

*車いすの短期貸出をしています(65歳以上)