

# 1月の区民ひろば上池袋



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



令和8年1月5日(月)から開館します。  
本年も宜しくお願い致します。

## 新春のつどい

17日(土) 午前10時30分から12時

対象：どなたでも

定員：60名

出演：早稲田大学津軽三味線愛好会三津巴

申込：受付中（電話可）

## スマホ個別相談会

14日(水)午前10時から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：12月27日(土)から 電話可

## スマイルタイム

「保育園児と昔あそびを楽しもう」

15日(木) 午前10時から11時

対象：池袋第一保育園とニチイキッズ上池袋

保育園年長児といきいきの皆さん

定員：いきいき 20名

申込：受付中

内容：保育園児と高齢者でとこまわし、お手玉、かるた等を一緒に遊んで、楽しみましょう。

## 節分の集い

2月3日(火)午前10時15分から11時

大人も子どももみんなで豆まきをして大きな  
福を呼びましょう

年男・年女の方をご招待して豆まきをします。

対象：どなたでも

定員：50名

申込：1月19日(月)から（電話可）

## ★東部子ども家庭支援センターによる

「おでかけ相談」

20日(火) 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10時50分

対象：乳幼児親子

◎楽しいおはなし会です。

## ★おぶちゃんの親子体操

28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

## 「ぶらっとカフェきんぎょ」

平日：午前11時から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。スタンプ20個でマイボトルを差し上げます。

## 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	8、29(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。 8日は、ハーフバースデーのお祝いを行います。
	★ぷくぷくタイム	16、23(金)午前10時30分から11時	1歳からのプログラムです。16日はお誕生会をします 23日は節分のお面づくりをします。
	★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 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 持ち物：水分補給の飲み物
	★木育であそぼう	22(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。
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	鉄橋・踏切・フォトスポットがあります。

## 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	5、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！
◇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：1月6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、体操後に始まります。1人2曲です。
◇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。
◇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。どなたでも
モルックを楽しもう	20(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
◇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
◇楽しく脳トレ	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。
◇ボールペンで書く 美文字教室	26(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
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
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	20(火)①午前10時30分から11時30分 26(月)②午前10時から11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】1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

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち					1	2	3
午前	 <b>令和8年2月 貸室申込み</b>  <b>5日(月) 9時15分(区)</b>	<b>【お部屋のご案内】</b> (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)：区民集会所 (子)：子育てルーム (公)：公園 <b>太字は主催・共催事業です</b> 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。		 <b>区民ひろばの 情報を発信 していきます</b>  	 <b>12月28日(日)～1月4日(日) まで休館です</b>  <b>1月5日(月)より開館します ご来館をお待ちしています</b> 		
午後							
	4	5	6	7	8	9	10
午前	<b>休館日</b>	貸室抽選(区)	永楽会 (い)	上池袋ヨーガ(い) フリージア(教1)	高齢者福祉課(い) ラベンダーズ(区) ★ベビータイム(子) プリティクラブ(遊)	リフレッシュ体操(い)	上池卓球クラブ(教1) 上池袋キッズGYM(遊)
午後		ゲートボール(い) ひまわり(教1)	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)	扇徳和会(い)	健康カラオケ(い) 桜友会囲碁部(フ)	くまの子(い)
日にち	11	12	13	14	15	16	17
午前	<b>休館日</b>	<b>休館日</b>	ザ★としまる体操(い) スマホ個別相談会 (教1)	スマイルタイム (普遊ゆ)(い)  高齢者福祉課(区) プリティクラブ(遊)	唱歌・童謡の会(い) フリージア(教1) ★ぶくぶくタイム 誕生会(多)	新春のつどい(い)	
午後							
		<b>成人の日</b>	元気体操(い) レイピカケ(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)	スクエアステップ(い)	大人の塗り絵(い) 高齢者出張相談 新春のつどい準備	
日にち	18	19	20	21	22	23	24
午前	上池卓球クラブ(教1) ★ブラレールの日(フ) 上池袋キッズGYM(遊)	親子たいそう教室(遊)	永楽会(い) ★体育あそび(遊) 暮らしのなんでも相談 東郷子ども家庭支援センター	<b>休館日</b>	高齢者福祉課(い) ★図書館読み聞かせ (多) ★木育で遊ぼう(子) プリティクラブ(遊)	楽しく脳トレ(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	ふらっと歌カフェ(い) ★ブラレールの日(フ)	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)		歌のひろば(い) 扇徳和会(教2)	健康カラオケ(い)	★電車ごっこ(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)  暮らしのなんでも相談	若返り体操サロン(い)	ザ★としまる体操(い) 上池袋ヨーガ(教1) ★おぶちゃんの親子 体操(遊)	ニチエキッズ上池袋 保育園(い) 高齢者福祉課(区) ★ベビータイム(子) プリティクラブ(遊)	フリージア(教1)	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)	きんぎょでポッチャ (い) 上池三寿会(教1)	きんぎょサロン(区) 自彊術上池教室(い) こざくら幼稚園(フ)		スクエアステップ(い) 卓球SKクラブ(教1)	柳会(い)

\*車いすの短期貸出をしています(65歳以上)