



春のコンサート
弦楽四重奏の演奏会
7日(土) 午前10時30分から11時30分
対象：どなたでも
定員：70名
出演：対馬哲男氏他3名
申込：2月25日(水)から(電話可)

スマイルタイム
「多肉植物と遊ぼう」
18日(水) 午後1時30分から3時
対象：どなたでも
定員：20名
申込：3月5日(木)から(電話可)

★ **ベビーピクス**
12日(木) 午前11時から11時40分
対象：3ヶ月～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 持ち物：バスタオル、飲み物

★ **大型絵本とパネルシアターによるおはなし会(多)**
15日(日) 午前11時から11時30分
対象：未就学児までの親子
申込：申込受付中(電話可)

★ **おぶちゃんの親子体操**
25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：申込受付中(電話可)
※親子共に動きやすい服装、水分補給のための飲み物

★ **図書館読み聞かせボランティアによるおはなし会(多)**
26日(木) 午前10時30分から10時50分
対象：乳幼児親子

スマホ個別相談会
4日(水) 午後1時30分から3時30分
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：2月18日(水)から 電話可

★ **ハイハイ&あんよ競争**
18日(水) ハイハイ 午前10時30分～11時
あんよ 午前11時05分～11時30分
対象：ハイハイ・あんよができる
お子様と保護者
定員：ハイハイ10組、あんよ10組
申込：受付中(電話可)

★ **「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。
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。
「あかねパン」の販売
3月11、25日(水) 11時30分頃から販売

★ **小学生ゲームで遊ぼう**
アイロンビーズをしたり、ゲームをして遊ぼう！
3月30日(月) 午後2時から4時
対象：小学生
場所：区民集会所

元気体操 令和8年度 登録制 参加者募集
4月より毎月第3火曜日 午後1時30分より。
対象：65歳以上
定員：28名(先着順)
申込：3月4日(水)から(電話可)

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	5(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。5日は、ハーフバースデーのお祝いを行います。
	★ぶくぶくタイム	6、13(金) 午前10時30分から11時	1歳からのプログラムです。6日はお誕生会をします。13日はイチゴを作って遊びましょう。
	★体育遊び	17(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	26(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	1、15(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	28(土)29(日) 午前10時から11時30分	鉄橋・踏切・フオ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	2、16(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！
◇楽しく脳トレ	9(月)、27(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	10(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	11、25(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	13(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：小侯淳子氏
◇健康増進カラオケ(通信)カラオケタイム	13、27(金) 午後1時30分から3時	定員：各日15人 申込：3月3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。
モルックを楽しもう	17(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
◇ボールペンで書く美文字教室	23(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	24(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
◇歌のひろば	26(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
◇唱歌・童謡の会	今月は、お休みです。	心のふるさとを歌で訪ねましょう。
大人の塗り絵	今月は、お休みです。	色をぬってストレスを解消しましょう。
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	13(金) ①午前10時から11時 18(水) ②午前10時30分から11時30分	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。

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6	7
午前	★ブラレールの日(フ) 上池袋キッズGYM(遊)	貸室抽選(区)		上池袋ヨーガ(い) フリージア(教1)	高齢者福祉課(い) ラベンダース(区) ★ベビータイム(子)	上池卓球クラブ(教1) ★ぶくぶくタイム(多)	春のコンサート(い)
午後	★ブラレールの日(フ)	親子たいそう教室(遊) ゲートボール(い)	スクエアステップ(い) 卓球SKクラブ(教1)	スマホ個別相談会(教1) きんぎょサロン(区) 自彊衛上池教室(い) こざくら幼稚園(フ)	プリティクラブ(遊)	春のコンサート準備	柳会(い)
日	8	9	10	11	12	13	14
午前	休館日	楽しく闘トレ(い)	永楽会(い)	ザ★としまる体操(い) フリージア(教1)	高齢者福祉課(い)	リフレッシュ体操(い) 暮らしのなんでも相談	上池卓球クラブ(教1)
午後		ひまわり(教1) レイピカケ(い)	元気体操(い) 上池三寿会(教1)	きんぎょサロン(区) 自彊衛上池教室(い) こざくら幼稚園(フ)	★ベビーピクス(遊) プリティクラブ(遊)	★ぶくぶくタイム(遊)	上池袋キッズGYM(遊)
日	15	16	17	18	19	20	21
午前	マリーゴールド(い) ★ブラレールの日(フ) ★大型紙芝居とパネルシアター(多)		永楽会(い) ★体育あそび(遊)	フリージア(教2) 上池ヨーガ(教1) 暮らしのなんでも相談 ★ハイハイ&あんよ競争(遊)	休館日	休館日	上池卓球クラブ(教1)
午後	★ブラレールの日(フ) 上池袋キッズGYM(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)	スマイルタイム(い) (多内植物) きんぎょサロン(区) 自彊衛上池教室(教1)			柳会(い)
日	22	23	24	25	26	27	28
午前		ポールペンで書く美文字教室(い)	若返り体操サロン(い)	ザ★としまる体操(い) ★おぶちゃんの親子体操(遊)	★図書館読み聞かせ(多) ★木育で遊ぼう(子)	楽しく闘トレ(い) フリージア(教1)	上池卓球クラブ(教1)
午後		親子たいそう教室(遊)	きんぎょでポッチャ(い)	きんぎょサロン(区) 自彊衛上池教室(い) 上池三寿会(教1)	歌のひろば(い) 扇徳和会(教2)	健康カラオケ(い) 卓球SKクラブ(教1)	★電車ごっこ(遊)
日	29	30	31	<div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px;"> <p>令和8年4月貸室申込み</p> <p>2日(月) 9時15分～(区)</p> <p>令和8年度の登録についての説明もあります。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>【お部屋のご案内】</p> <p>(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 (子)：子育てルーム (公)：公園</p> <p>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、</p> </div>			
午前	マリーゴールド(い) ★電車ごっこ(遊)	親子たいそう教室(遊)		<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px;"> <p>ピアッザ</p> <p>区民ひろばの情報を発信していきます</p> </div>			
午後	ふらっと歌カフェ(い)	★小学生ゲームで遊ぼう(区) スクエアステップ(い)					