



カフェの時間が延長されました

「ぶらっとカフェきんぎょ」

平日午前10時30分～15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。

◆ひろばでは、マイボトルをおすすめしております。



★親子ピラティス

23日(木) 午前10時30分から11時30分

対象：首すわりからハイハイまでのお子様と保護者

講師：大塚知美氏

定員：15組 申込受付中（電話可）

◎動きやすい服装 水分補給のための飲み物



お願い

安全と衛生上、館内では靴下の着用をお願いしております。

靴の履き間違いが起きています。お帰りの際は、確認してお間違えのないようお願いいたします。



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	2、30(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 2日はハーバースデーのお祝いを行います。
	★ぷくぷくタイム	3、17(金)午前10時30分から11時	1歳からのプログラムです。3日はお誕生会をします。 17日は公園遊びをします。雨天の場合は遊戯室で遊びます。
	★体育遊び	21(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	9(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	5、19(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	25(土)、26(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	6(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！
◇ザ☆としまる体操	8、22(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	10(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	10(金)午後1時30分から3時	定員：各日15人 申込：2日(木)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。
◇楽しく脳トレ	13(月)、24(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。
◇唱歌・童謡の会	17(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	17(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。
モルックを楽しもう	20(月)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
◇元気体操	21(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
◇歌のひろば	23(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
◇ボールペンで書く 美文字教室	27(月)午前10時から11時	文字を整え身も心も健やかに。
きんぎょでポッチャ	28(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。
暮らしのなんでも相談	10(金)①午前10時から11時 21(火)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。

【廃食油回収のお知らせ】4月27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	4
午前	【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。			貸室抽選(区) 上池袋ヨーガ(い)	ラベンダーズ(い)		上池卓球クラブ(教1)
午後				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)	卓球SKクラブ(教1)	柳会(い)
	5	6	7	8	9	10	11
午前	★プラレールの日(フ)		休館日	ザ★としまる体操(い) フリージア(教1)	マリーゴールド(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	★プラレールの日(フ)	ゲートボール(い) ひまわり(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)	★木育で遊ぼう(子) プリティクラブ(遊)	健康カラオケ(い)	上池袋キッズGYM(遊)
	12	13	14	15	16	17	18
午前		楽しく脳トレ(い)	永楽会(い) フリージア(教2)	上池袋ヨーガ(い)	休館日	唱歌・重團の会(い)	上池卓球クラブ(教1)
午後	ふらっと歌カフェ(い)	レイピカケ(い) ひまわり(教1)	桜友会囲碁部(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)		★ぶくぶくタイム(遊)	大人の塗り絵(い) 卓球SKクラブ(教1)
	19	20	21	22	23	24	25
午前	★プラレールの日(フ)		永楽会(い)	ザ★としまる体操(い) フリージア(教1)		楽しく脳トレ(い) 上池卓球クラブ(教1)	マリーゴールド(い) フリージア(教1)
午後	★プラレールの日(フ)	親子たいそう教室(遊)	★体育あそび(遊)	きんぎょサロン(区) 自彊術上池教室(い)	★親子ピラティス(遊)		★電車ごっこ(遊)
	26	27	28	29	30		
午前	★電車ごっこ(遊)	ポールペンで書く 美文字教室(い)	若返り体操サロン(い)	昭和の日	★ベビータイム(子) プリティクラブ(遊)		
午後		親子たいそう教室(遊)	きんぎょでポッチャ(い) 上池三寿会(教1)		休館日	スクエア・ステップ(い)	

ピアッザ

区民ひろばの
情報を発信
していきます

*車いすの短期貸出をしています(65歳以上)