

5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



緑のカーテン講習会

日時：21日(木) 13時30分から14時30分まで
 対象：どなたでも 定員：20名
 内容：DVDにて緑のカーテンの作り方と実践
 特典：ゴーヤの苗のプレゼントがあります。
 申込：4月28日(水)から



図書館読み聞かせボランティアによるお話し会

日時：21日(木)10時30分から10時50分
 対象：未就学児のお子様と保護者
 当日、直接会場にお越しください。



6月貸室申込み
 5月1日(金)
 9時15分から

来月の予告 子ども用品リユース会

日時：6月3日(水)
 ①優先入場(品物提供者)10時30分から11時
 ②一般入場11時05分から11時40分
 品物募集期間 4月28日(火)～6月1日(月)
 募集する品物：新品同様の衣服(洗濯済)・玩具(ぬいぐるみは不可)・ベビーカー、その他品物
 についてのご不明点は、職員にお尋ねください(電話可)

ハイハイ& あんよ競争

28日(木)
 ハイハイ 10時30分から11時
 あんよ 11時05分から11時30分
 対象：ハイハイ・あんよのお子様と保護者
 定員：ハイハイ・あんよ各10組
 申込受付中(電話可)

来月の予告 水無月祭

日時：6月11日(木)13時から15時30分まで
 内容：当ひろばの利用者の皆さんが日頃の成果を発表します。
 水無月祭出演者抽選会：5月20日(水)10時から
 くじ引きで出演の順番を決めます。



	事業名	日程	時間	内容	定員	申込
子育て	ベピータイム	7日(木)	10:30～11:00	対象：2ヶ月から1歳未満のお子様と保護者 手遊び等をみんなで楽しみましょう。6か月児のお祝い会もあります。	なし	受付中
	ぶくぶくタイム	8日(金) 22日(金)	10:30～11:00	対象：1歳以上のお子様と保護者 8日は5月のお誕生会があります。	各日 15組	受付中
	体育遊び	19日(火)	①10:30～11:00 ②11:05～11:35	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。 対象：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	①② 各 15組	受付中
	木育であそぼう	25日(月) ～28日(木)	9:00～12:00	対象：概ね1歳のお誕生日前のお子様と保護者 木のぬくもりを感じながら、親子でゆったりとした時間を楽しみましょう。	なし	不要
	プラレールの日	3日(日) 17日(日)	9:30～16:00	対象：1歳から未就学のお子様と保護者、小学3年生までのお子様 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。	なし	不要
	電車ごっこ	30日(土) 31日(日)	10:00～11:30	対象：未就学のお子様と保護者 段ボール製のかっこいい、新幹線や山手線に乗って遊びましょう。	なし	不要
いきいき(65歳以上)	室内ゲートボール	1日(金)	13:30～15:00	皆さんで楽しみましょう。初めての方もどうぞ!	なし	不要
	ザ☆としまる体操	13日(水) 27日(水)	10:00～11:00	豊島区オリジナルの介護予防体操です。 13日は豊島区リハビリテーション従事者連絡会による巡回指導があります。	なし	不要
	リフレッシュ体操	8日(金)	10:00～11:00	講師：小俣淳子氏 簡単ストレッチでリフレッシュしましょう。	なし	不要
	健康増進カラオケ(通信)カラオケタイム	8日(金)	13:30～15:00	13:30に歌う順番の抽選があります。体操をしてから始めます。お一人様2曲まで歌えます。	15名	2日～ 7日
	楽しく脳トレ	11日(月) 22日(金)	10:00～11:00	簡単な計算や音読を楽しみながら行い、脳をますます活性化させましょう♪	なし	不要
	元気体操	12日(火)	13:30～15:00	講師：作業療法士 木下美恵子氏 登録者のみ	30名	終了
	歌のひろば	28日(木)	13:30～14:30	講師：谷川茂代氏 童謡・唱歌や演歌、歌謡曲を皆さんで歌いましょう♪	なし	不要
	ボールペンで書く美文字教室	25日(月)	10:00～11:00	講師：佐藤妙子氏 文字を整え身も心も健やかに。	なし	不要
交流(どなたでも)	大人の塗り絵	15日(金)	13:30～15:30	好きな色を塗って、ストレスを解消しましょう。	なし	不要
	モルックを楽しもう	18日(月)	13:30～15:00	フィンランド発祥の、みんなで楽しめるスポーツです。ルールもわかりやすく、初めてでも楽しめますので、お気軽にご参加ください。	なし	不要
	きんぎょでポッチャ	26日(火)	13:30～15:00	ボールを投げたり転がしたり、楽しい競技です。	なし	不要
	囲碁・将棋	毎日	13:05～16:30	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。	なし	不要
	卓球タイム	月・火 木・日 土	9:15～12:00 1日 体操後～16:50	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。	なし	不要
相談	暮らしのなんでも相談	8日(金) 11日(月)	10:30～11:30 10:00～11:00	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。(8日子育て・11日いきいき)	なし	不要
	あそんで相談	21日(木)	10:30～11:30	西部子ども家庭支援センターの職員による子育て相談です。 お子さんの発達に関する疑問や、心配ごとなどお気軽にご相談下さい。	なし	不要
	高齢者出張相談	28日(木)	14:00～15:00	中央高齢者総合相談センターによる無料相談です。	なし	不要

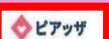
【お願い】 *安全と衛生上、館内では靴下着用をお願いしています。 *靴の履き間違いにご注意願います。



		1階(いきいき・交流)		2階(子育て)	
日	曜	午前	午後	午前	午後
1	金	貸室抽選(区)	ゲートボール(い) ◆卓球SKクラブ(教1)		
2	土	◆上池卓球クラブ(教1)	◆柳会(い)		
3	日			プラレールの日(フ)	プラレールの日(フ)
4	月	休館日(みどりの日)			
5	火	休館日(こどもの日)			
6	水	休館日(振替休日)			
7	木	◆ラベンダース(い) ◆わくわくの会(教2)	◆スクエア・ステップ(い)	ベビータイム(子)	
8	金	リフレッシュ体操(い) ◆フリージア(教1)	健康増進カラオケ(い)	ぷくぷくタイム(多)	
9	土	◆上池卓球クラブ(教1)	◆くまの子(い)	◆上池袋キッズGYM(遊)	
10	日		◆カラオケでポップスを(い)		
11	月	楽しく脳トレ(い)	◆レイ・ピカケ(い) ◆ひまわり(教1)	◆親子たいそう教室(遊)	
12	火	◆永楽会(い) ◆フリージア(教2)	元気体操(い) ◆卓球SKクラブ(教1)		
13	水	ザ☆としまる体操(い) ◆上池袋ヨーガ(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)		
14	木	臨時休館日			
15	金		大人の塗り絵(い) ◆スクエア・ステップ(教1)		
16	土	◆上池卓球クラブ(教1)	◆柳会(い)	◆上池袋キッズGYM(遊)	
17	日			プラレールの日(フ)	プラレールの日(フ)
18	月		モルックを楽しもう(い) ◆上池三寿会(教1)	親子たいそう教室(遊)	総会準備(遊) ◆ひまわり(フ)
19	火	体育遊び(い)	NPO法人きんぎょひろば上池袋 総会(い)	総会準備(遊)	きんぎょひろば上池袋 総会(遊)
20	水	水無月祭抽選会(い)	きんぎょサロン(区) ◆自彊術上池教室(い)		
21	木	◆永楽会(い) ◆フリージア(教2)	緑のカーテン講習会(い)	ベビーピクス(遊) 図書館読み聞かせ(多) ◆プリティクラブ(遊)	◆扇徳和会(フ)
22	金	楽しく脳トレ(い)	◆スクエア・ステップ(い) ◆卓球SKクラブ(教1)	ぷくぷくタイム(遊)	
23	土	◆上池卓球クラブ(教1)			
24	日	◆マリーゴールド(い)			
25	月	ボールペンで書く美文字教室(い)	◆レイ・ピカケ(い) ◆ひまわり(教1)		
26	火	◆若返り体操サロン(い)	きんぎょでポッチャ(い) ◆卓球SKクラブ(教1)		
27	水	ザ☆としまる体操(い) ◆上池袋ヨーガ(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)	おぶちゃんの親子体操(遊)	
28	木	◆フリージア(教2)	歌のひろば(い)	ベビータイム ハイハイ&あんよ競争(遊)	
29	金	臨時休館日			
30	土		◆扇徳和会(い)	電車ごっこ(遊)	
31	日	◆マリーゴールド(い)		電車ごっこ(遊)	

【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(子):子育てルーム(公):公園
◆マークはサークル・団体のご利用です。

🚗のマークがある時は、遊戯室で乗り物に乗れます。4月15日現在の予定です。変更になる場合があります。



【廃油回収のお知らせ】5月25日(月)9:00~12:30(毎月第4月曜日 祝日の場合は翌日)当館玄関前にて実施

*車いすの短期貸出をしています(65歳以上)