

# 6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



## 水無月祭

日時 11日(木) 午後1時～3時30分

○当ひろばの利用者の皆さんが日頃の成果を発表します。

混声合唱団みみづくのコーラス/館主催事業、サークル、個人のカラオケ発表など。



## 子育て交通安全教室

日時 4日(木)10時30分～11時

対象：0歳～未就学児のお子様と保護者（保護者のみも可）

講師：池袋警察署 ◇お土産があります。申し込み：受付中

## 親子ピラティス

日時 25日(木)午前10時30分～11時30分

対象：首すわり～はいはいのお子様と保護者  
講師：大塚知美氏 申し込み：受付中

## おぶちゃんの親子体操

日時 21日(日)午前10時30分～11時30分

対象：8ヶ月～2歳11ヶ月のお子様と保護者  
講師：小布施由恵氏 申し込み：受付中

## りぷりんと・としまによるおはなし会

日時 14日(日)午前10時30分～10時50分

対象：どなたでも ◎楽しいおはなし会です。

## 子ども用品リユース会

日時 3日(水)



①優先入場(品物提供者)午前10時30分～11時

②一般入場 午前11時5分～11時40分

品物募集は4月28日(月)～6月1日(月)

品物持参の方は優先券と引き換えができます。

詳細はお問い合わせください。

## 夏の健康と子どもの靴選び

日時 26日(金)

午前10時30分～11時30分

対象：0歳～未就学児のお子様と保護者（保護者のみも可）

講師：池袋第一保育園看護師

申し込み：受付中

〈予告〉セタコンサート 7月6日(月)午前10時30分～11時30分 対象：どなたでも

申し込み：6月22日(月)～ 定員：60名 出演：シオン

\*事業へのお申し込みは全て電話可です。

	事業名	日程	時間	内容	定員	申込
子育て	ベビータイム	4日(木)	10:00～10:30	対象：2ヶ月から1歳未満のお子様と保護者 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	19日(金)	10:30～11:00	対象：1歳以上のお子様と保護者 6月のお誕生会があります。	なし	受付中
	体育あそび	16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
	木のおもちゃであそぼう	22日(月)～ 24日(水)	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	7日(日) 21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	27日(土) 28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(月)	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	10日(水) 24日(水)	10:00～11:00	豊島区オリジナルの介護予防体操です。	なし	不要
	リフレッシュ体操	12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	12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～ 11日
	楽しく脳トレ	8日(月) 26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
	唱歌・童謡の会	5日(金)	10:00～11:00	講師：福田圭子氏 心のふるさとを歌で訪ねましょう。	なし	不要
	元気体操	16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	25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	22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	19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	15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	23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 13:05～16:50	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。 館主催の事業のある時は出来ない時もあります。	なし	不要
相談	暮らしのなんでも相談	23日(火) 25日(木)	10:00～11:00 10:30～11:30	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。(23日いきいき25日子育て)	なし	不要
	高齢者出張相談			6月はお休みです。		

【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。

区民ひろば上池袋(きんぎょひろば)  
2026年6月カレンダー



ピアZZ

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

		1階(いきいき・交流)		2階(子育て)	
日	曜	午前	午後	午前	午後
1	月		室内ゲートボール(い)	◆親子たいそう教室(遊)	
2	火	◆永楽会(い)	◆卓球SKクラブ(教1)		
3	水	子ども用品リユース会(い) ◆上池袋ヨガ(教1)	◆自彊術上池教室(い) きんぎょサロン(区)		
4	木	◆ラベンダーズ(い) ◆わくわくの会(教2)	◆スクエア・ステップ(い)	子育て交通安全教室(遊) ベビータム(子)	
5	金	唱歌・童謡の会(い) ◆フリージア(教1)	◆上池三寿会(教1)		
6	土	◆マリーゴールド(い) ◆上池卓球クラブ(教1)	◆柳会(い)	◆上池キッズGYM(遊)	
7	日		◆マリーゴールド(い)	ブラレールの日(多)	ブラレールの日(多)
8	月	楽しく脳トレ(い)	◆レイ・ピカケ(い) ◆ひまわり(教1)		
9	火	臨時休館日			
10	水	ザ☆としまる体操(い)	きんぎょサロン(区)		
11	木		水無月祭(い)	◆プリティクラブ(遊)	
12	金	リフレッシュ体操(い)	健康増進カラオケ(い) ◆卓球SKクラブ(教1)		
13	土	◆フリージア(教1)	◆くまの子(い)	◆上池袋キッズGYM(遊)	
14	日		◆カラオケでポップスを(い)	りぶりんと・としまによるおはなし会(多)	
15	月		モルックを楽しもう(い) ◆ひまわり(教1)	◆親子たいそう教室(遊)	
16	火		元気体操(い) ◆卓球SKクラブ(教1)	体育遊び(遊)	
17	水	◆上池袋ヨガ(い)◆フリージア(教2) ◆上池卓球クラブ(教1)	◆自彊術上池教室(い) ◆上池三寿会(教1)きんぎょサロン(区)		
18	木	臨時休館日			
19	金	◆永楽会(い)	大人の塗り絵(い)	ぶくぶくタイム(遊)	
20	土	◆上池卓球クラブ(教1)	◆柳会(い)	◆上池袋キッズGYM(遊)	
21	日			おぶちゃんの親子体操(遊) ブラレールの日(多)	ブラレールの日(多)
22	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)	木のおもちゃであそぼう(子) ◆親子たいそう教室(遊)	
23	火	◆若返り体操サロン(い)	きんぎょでポッチャ(い) ◆桜友会囲碁部(教1)	木のおもちゃであそぼう(子)	
24	水	ザ☆としまる体操(い)	◆自彊術上池教室(い) ◆上池三寿会(教1)きんぎょサロン(区)	木のおもちゃであそぼう(子)	
25	木		歌のひろば(い)	親子ピラティス(遊)	
26	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)	夏の健康と子どもの靴選び(多)	
27	土	◆上池卓球クラブ(教1) ◆フリージア(教2)		電車ごっこ(遊)	
28	日			電車ごっこ(遊)	
29	月		◆スクエア・ステップ(い)		
30	火	◆若返り体操サロン(い)			

【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。  
5月15日現在の予定です。変更になる場合があります。

7月貸室申込み  
6月1日(月)  
9時15分から

\*車いすの短期貸出をしています(65歳以上)

【廃油回収のお知らせ】6月22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