



## 七夕コンサート

6日(月) 10時30分から11時30分まで  
 対象:どなたでも 定員:60名  
 申し込み:6月22日(月)から(電話可)  
 出演:シオン  
 演奏曲・たなばたさま  
 「千と千尋の神隠し」より 他  
 その他、星にまつわる曲や中世の音楽、  
 色々な楽器も登場します。  
 お楽しみに♪

## 夏休み自習室

27日(月)から31日(金)  
 9:00から16:00まで  
 対象:小学4年生~大学生  
 申し込み:不要  
 \*涼しくて、静かな部屋を提供します。冷水の給水機もあるので、水分補給も無料で出来ます。昼食やおやつを食べるスペースもあります。ぜひ、ご利用ください。

## 親子ピラティス

5日(日) 10時30分から11時30分  
 講師:大塚 知美氏 申し込み:受付中  
 対象:首すわりからハイハイまでのお子様と保護者  
**東部子ども家庭支援センターによるお出かけ相談**  
 21日(火) 10時30分から11時30分まで  
 対象:乳幼児保護者 申し込み:不要  
**おぶちゃんの親子体操**  
 22日(水) 10時30分から11時30分  
 対象:8ヶ月~2歳11ヶ月までのお子様と保護者  
 講師:小布施 由恵氏 申し込み:受付中  
**中央図書館読み聞かせ**  
 23日(木) 10時30分から10時50分まで  
 対象:乳幼児保護者 申し込み:不要

## 子ども用品リユース会

### 台風のため延期しました

日時 3日(金)  
 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

## 口腔ケア講座

30日(木) 13時30分から14時30分  
 対象:65歳以上 定員:25名 申し込み:10日(金)から(電話可)  
 講師:あぜりあ歯科診療所 日常のお口のトラブルや適切な口腔ケアのお話と口腔体操

きんぎょひろばは  
**エリス豊島FC**  
**橋本恭輔選手**  
 を応援しています!!

## 夏の自習室

区からのお知らせ  
 区民ひろばと地域文化創造館では夏休み期間に、静かな自習室を開設します。  
 7/21(火)~8/31(月)の平日  
 (休館日除く)  
 10時~16時  
 区民ひろば  
 (朝日・池袋本町・椎名町・千早・高松)  
 地域文化創造館  
 (駒込・真砂・南大塚・雑司が谷)

	事業名 ◎は要予約	日程	時間	内容
子育て	ベピータイム	9日(木)	10:00~10:45	対象:2ヶ月から1歳未満のお子様。夏ならではの遊びを楽しみましょう
	ぷくぷくタイム	17日(金)	10:30~11:15	対象:1歳以上のお子様。お誕生会と室内で水遊びごっこをします。
	◎体育遊び	14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。 ①8ヶ月~1歳6か月②1歳7か月~未就学児。申し込み受付中
	木のおもちゃであそぼう	21日(火)~24日(金)	9:00~12:00	対象:概ね1歳のお誕生日前のお子様と保護者。
	プラレールの日	12日(日)・19日(日)	9:30~16:00	対象:1歳から未就学児のお子様と保護者。小学3年生までのお子様。
	電車ごっこ	25日(土)・26日(日)	10:00~11:30	対象:未就学児のお子様と保護者。
いきいき(65歳以上)	室内ゲートボール	6日(月)	13:30~15:00	初めての方も大歓迎です。皆さんで楽しみましょう。
	ザ☆としまる体操	8日(水)・22日(水)	10:00~11:00	区オリジナルの介護予防体操です。
	リフレッシュ体操	10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。
	◎健康増進カラオケ	10日(金)	13:30~15:00	お一人様2曲。申し込み期間は2日~9日です。
	楽しく脳トレ	13日(月)・24日(金)	10:00~11:00	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。
	唱歌・童謡の会			7月はお休みです。
	◎元気体操	21日(火)	13:30~15:00	講師:作業療法士 木下美恵子氏 <b>登録者のみ</b>
	歌のひろば	23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♪
美文字教室	27日(月)	10:00~11:00	講師:佐藤妙子氏 ボールペンを使用します。文字を整え身も心も健やかに。	
交流(どなたでも)	大人の塗り絵	17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。
	モルックを楽しもう	31日(金)	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。お気軽にご参加ください。
	きんぎょでポッチャ	28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。
	囲碁・将棋	毎日	13:30~16:30	対局を楽しみましょう。館主催の事業のある時は出来ない時もあります。
	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です。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。
相談	暮らしのなんでも相談	6日(月) 22日(水)	13:30~14:30 10:30~11:30	社会福祉協議会CSWIによる無料相談です。 6日いきいき・22日子育て
	高齢者出張相談	23日(木)	14:30~15:30	中央高齢者総合相談センターによる無料相談です。
	まちの相談室	27日(月)	10:00~12:00	高齢者福祉課による無料相談です。

【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7月カレンダー



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	水	◆上池袋ヨーガ(い)	◆自彊術上池教室(い)		
2	木	◆ラベンダーズ(い) ◆わくわくの会(教2)		◆プリティクラブ(遊)	
3	金	子ども用品リユース会(い)	◆卓球SKクラブ(教1)		
4	土	◆マリーゴールド(い) ◆上池卓球クラブ(教1)	◆柳会(い)	◆上池袋キッズGYM(遊)	
5	日		◆カラオケでポップスを(い)	親子ピラティス(遊)	
6	月		室内ゲートボール(い) ◆ひまわり(教1)	セタコンサート(遊)	
7	火	臨時休館日			
8	水	ザ☆としまる体操(い)	きんぎょサロン(区) ◆自彊術上池教室(い)◆上池三寿会(教1)		
9	木	◆永楽会(い)		ベビータイム(子)	
10	金	リフレッシュ体操(い)	健康増進カラオケ(い)		
11	土	◆上池卓球クラブ(教1) ◆フリージア(教2)	◆くまの子(い)	◆上池袋キッズGYM(遊)	
12	日			プラレールの日(多)	プラレールの日(多)
13	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)	
14	火	◆永楽会(い) ◆フリージア(教2)	◆スクエア・ステップ(い) ◆卓球SKクラブ(教1)	体育あそび(遊)	
15	水	◆上池袋ヨーガ(い)	きんぎょサロン(区) ◆自彊術上池教室(い)		
16	木	臨時休館日			
17	金	フレイルチェック(い)	大人の塗り絵(い) ◆卓球SKクラブ(教1)	ぶくぶくタイム(遊)	
18	土	◆上池卓球クラブ(教1)	◆柳会(い)	◆上池袋キッズGYM(遊)	
19	日		◆マリーゴールド(い)	プラレールの日(多)	プラレールの日(多)
20	月	海の日			
21	火		元気体操(い) ◆卓球SKクラブ(教1)	木のおもちゃであそぼう(子)	
22	水	ザ☆としまる体操(い)	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) 木のおもちゃであそぼう(子)	
23	木		歌のひろば(い)	木のおもちゃであそぼう(子) 図書館読み聞かせ(多)◆プリティクラブ(遊)	
24	金	楽しく脳トレ(い) ◆上池卓球クラブ(教1)	◆スクエア・ステップ(い)	木のおもちゃであそぼう(子)	
25	土	◆フリージア(教1)		電車ごっこ(遊)	
26	日			電車ごっこ(遊)	
27	月	ボールペンで書く美文教室(い) 夏休み自習室(区)	夏休み自習室(区) ◆レイ・ピカケ(い)◆ひまわり(教1)	夏休み自習室(多) ◆親子たいそう教室(遊)	夏休み自習室(多)
28	火	◆若返り体操サロン(い) 夏休み自習室(区)	きんぎょでポッチャ(い)夏休み自習室(区) ◆上池三寿会(教1)	夏休み自習室(多)	夏休み自習室(多)
29	水	夏休み自習室(区) ◆上池袋ヨーガ(い)◆フリージア(教1)	きんぎょサロン(教2)夏休み自習室(区) ◆スクエア・ステップ(い)	夏休み自習室(多)	夏休み自習室(多)
30	木	夏休み自習室(区)	口腔ケア講座(い) 夏休み自習室(区)	夏休み自習室(多) ◆プリティクラブ(遊)	夏休み自習室(多)
31	金	夏休み自習室(区)	モルックを楽しもう(い) 夏休み自習室(区)	夏休み自習室(多)	夏休み自習室(多)

【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):区民集会所(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。  
6月15日現在の予定です。変更になる場合があります。

8月貸室申込み  
7月1日(水)  
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】7月27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