



敬老の集い

90才以上の方の長寿のお祝い

16日(水) 午前10時30分から12時

対象：どなたでも 定員：70名(先着順)

場所：1Fいきいき

申込：8月25日(火)～9月4日(金)電話可

岡 智氏/小原 知美氏による素敵な歌のコンサート
をお楽しみください。

「くるくるひきんぎょ」(旧リユース会)

「くるくるひきんぎょ」とは、あなたの使わなくなったものが、誰かの大切なものになる…

地球にも優しい『もの』と『人』をつなぐ活動です。

9月より1階ロビーに、不用になった洋服などを常設するコーナーを作ります。(スタート時は子ども服のみとさせていただきます)

詳細はチラシ、ホームページをご覧ください。



おぶちゃんの親子体操

27日(日) 10時30分～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



いけぶくろ蕎麦の里 蕎麦パン工房のパンを販売します

今月は9日(水)

11時頃より販売します



パパ・あそぼ！

～ベビーマッサージで育む親子の時間～

19日(土) 10時30分～11時30分

講師：当ひろば職員 申し込み：9月1日～

対象：首すわり～ハイハイ前のお子様とお父様

(ご夫婦での参加も可) 定員：5組(先着順)

持ち物：・バスタオル・肌に合ったベビーオイル(なくても可)

次回は10月13日(火) 対象をお子様とお母様
(ご夫婦での参加も可)を予定しています。

ご予約：10月1日～



	事業名 ◎は要予約	日程	時間	内容
子育て	ベビータム	3日(木)	10:00～10:45	対象：2ヶ月から1歳未満のお子様。6ヶ月児のお祝い会もあります。
	ぶくぶくタイム	18日(金)	10:30～11:15	対象：1歳以上のお子様。誕生児のお祝い会もします。
	◎体育遊び	15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ヶ月②1歳7ヶ月～未就学児。申し込み受付中
	木のおもちゃであそぼう	24日(木)・25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	6日(日)・20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	26日(土)	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	7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	9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	11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	11日(金)	13:30～15:00	お一人様2曲。申し込み期間は2日～10日です。
	楽しく脳トレ	14日(月)・25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	18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。
	元気体操	29日(火)	13:30～15:00	講師：作業療法士 木下美恵子氏 登録者のみ
	歌のひろば	24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	28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	18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	14日(月)	13:30～15:00	フィンランド発祥のスポーツです。
	きんぎょでポッチャ	1日(月)	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	9日(水) 15日(火)	10:00～11:00 10:30～11:30	社会福祉協議会CSWIによる無料相談です。 9日いきいき・15日子育て
	高齢者出張相談	24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。

【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	火	◆永楽会(い)	きんぎょでポツチャ(い) ◆卓球SKクラブ(教1)	☆	☆
2	水	◆上池袋ヨガ(い)	きんぎょサロン(区)◆ひまわり(教1) ◆自彊術上池教室(い)	☆	☆
3	木	◆ラベンダーズ(い) ◆フリージア(教2)		ベビータイム(子) ◆プリティクラブ(遊)	☆
4	金		◆スクエア・ステップ(い)	☆	☆
5	土	◆上池卓球クラブ(教1)	◆例会(い)	◆上池袋キッズGYM(遊)	☆
6	日	◆マリーゴールド(い)	◆カラオケでポップスを(い)	ブラレールの日(多) ☆	ブラレールの日(多) ☆
7	月		室内ゲートボール(い) ◆ひまわり(教1)	◆親子たいそう教室(遊)	☆
8	火	暮らしのなんでも相談 臨時休館日			
9	水	ザ☆としまる体操(い) ◆上池袋ヨガ(教1)	きんぎょサロン(区)◆上池三寿会(教1) ◆自彊術上池教室(い)	☆	☆
10	木	◆永楽会(い) ◆わくわくの会(教2)		◆プリティクラブ(遊)	☆
11	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)	☆	☆
12	土	◆フリージア(教2) ◆上池卓球クラブ(教1)	◆くまの子(い)	◆上池袋キッズGYM(遊)	☆
13	日			☆	☆
14	月	楽しく脳トレ(い)	モルックを楽しもう(い) ◆レイ・ピカケ(教1)	◆親子たいそう教室(遊)	☆
15	火	◆フリージア(教2)	敬老の集い 準備	体育あそび(遊)	☆
16	水	敬老の集い(い)	きんぎょサロン(区) ◆自彊術上池教室(い)	☆	☆
17	木	臨時休館日			
18	金	唱歌・童謡の会(い)	大人の塗り絵(い) ◆卓球SKクラブ(教1)	ぶくぶくタイム(遊)	☆
19	土	◆上池卓球クラブ(教1)	◆マリーゴールド(い)	パパ・あそび!(多) ☆	☆
20	日			ブラレールの日(多) ☆	ブラレールの日(多) ☆
21	月	休館日(敬老の日)			
22	火	休館日(国民の休日)			
23	水	休館日(秋分の日)			
24	木		歌のひろば(い) 高年齢出張相談	木のおもちゃであそぼう(子) ◆プリティクラブ(遊)	☆
25	金	楽しく脳トレ(い)	◆スクエア・ステップ(い)	木のおもちゃであそぼう(子) ☆	☆
26	土	◆上池卓球クラブ(教1) ◆フリージア(教2)	◆例会(い)	電車ごっこ(遊)	☆
27	日			おぶちゃんの親子体操(遊)	☆
28	月	ボールペンで書く美文字教室(い)	◆レイ・ピカケ(い) ◆上池三寿会(教1)	◆親子たいそう教室(遊)	☆
29	火	◆若返り体操サロン(い)	元気体操(い) ◆卓球SKクラブ(教1)	☆	☆
30	水	高齢者福祉事業(い) (正しい歩き方講座)	きんぎょサロン(区)◆スクエア・ステップ(い) ◆自彊術上池教室(教1)	☆	☆

【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):区民集會室(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。
8月15日現在の予定です。変更になる場合があります。

10月貸室申込み
9月1日(火)
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】9月28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

