

10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



ハロウィンシールラリー & フォトスポット

- ★ 30日(金)のみ 9時～16時30分 シールラリー
館内2ヶ所をめぐる最後に景品をもらおう。
- ★ 21(水)～31(土) 9時～16時30分
2階のフォトスポットで自由に写真が撮れます。



スラックライン体験会

- 14日(水)/30日(金) いずれも14時～16時 遊戯室
- プロの指導で初めての人でも安心して遊べます
- 対象: 未就学児(保護者同伴)～小学生
- 持物: 水分補給できるもの(水筒など)
- 申込不要です。当日直接お越しください。



茜パン工房のパン販売日

- 14日/28日 いずれも水曜日
- 11時頃から販売



きんぎょひろばは
「エリース豊島」橋本恭輔選手を応援しています

ベビーマッサージ

- 13日(火)10時30分～11時30分
- 定員10組(10月1日 9時より申し込み受付・先着順)
- 対象: 首すわり～ハイハイ前のお子様と保護者
- 場所: 2階 フリールーム
- 持物: バスタオル・お子様の肌にあったオイル(なくても可)



来月のお知らせ

第17回 上池袋ひろばまつり

- 日時: 11月15日(日)13時～15時30分
- <オープニングセレモニー>
- 淑徳巣鴨中学校・高等学校ギター部演奏
- <お店屋さん>
- 食べ物コーナー(フランクフルト/ポップコーン/チョコバナナ など)
- 大人も楽しめるゲームコーナー・手作り玩具コーナー
- *当日は自転車でのご来場はできません。



くるくるきんぎょ(子ども服リサイクル)がはじまりました。ご来館の際は、ぜひコーナーをのぞいてください。120cmまでの衣類・靴・帽子を集めています。皆さんのご協力をお願いします。

	事業名 ◎は要予約	日程	時間	内容
子育て	ベビータイム	8日(木)	10:00～10:45	対象: 2ヶ月から11ヶ月までのお子様と保護者。6ヶ月児のお祝い会もあります。
	ぶくぶくタイム	23日(金)	10:30～11:15	対象: 1歳以上のお子様と保護者。誕生児のお祝い会もします。
	◎体育遊び	20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。申し込み受付中 対象: ①8ヶ月～1歳6ヶ月までのお子様と保護者 ②1歳7ヶ月～未就学児のお子様と保護者。
	◎ベビーピクス	22日(木)	11:00～11:40	講師: キムギョンスク氏 対象: 首が座ってから7ヶ月までのお子様と保護者。申し込み受付中
	◎おぶちゃんの親子体操	28日(水)	10:30～11:30	講師: 小布施由恵氏 対象: 8ヶ月～2歳11ヶ月までのお子様と保護者。申し込み受付中
	木のおもちゃであそぼう	26日(月)～29日(木)	9:00～12:00	対象: 概ね1歳のお誕生日日前のお子様と保護者。
	ブラレールの日	4日(日)・18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	31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	5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	14日(水)・28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	9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	9日(金)	13:30～15:00	お一人様2曲。申し込み期間は2日～8日です。
	楽しく脳トレ	23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	今月はお休みです		
	元気体操	20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	22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♪
交流 (どなたでも)	ボールペンで書く英文字教室	26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。
	大人の塗り絵	16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	19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。
	きんぎょでボッチャ	27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	8日(木) 19日(月)	10:00～11:00 13:30～14:30	社会福祉協議会CSWによる無料相談です。 8日子育て・19日いきいき。
	まちの相談室	26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、館内では大人(高校生含む)の靴下着用をお願いします。 *靴の履き間違いにご注意願います。

*のりものタイムは不定期実施のため、裏面に記載されています。



		1階(いきいき・交流)		2階(子育て)	
日	曜	午前	午後	午前	午後
1	木	◆ラベンダース(い)		◆プリティクラブ(遊)	のりものタイム(遊)
2	金		◆スクエア・ステップ(い) ◆卓球SKクラブ(教1)	のりものタイム(遊)	のりものタイム(遊)
3	土	◆上池卓球クラブ(教1)	◆柳会(い)	◆上池袋キッズGYM(遊)	のりものタイム(遊)
4	日		◆カラオケでポップスを(い)	ブラレールの日(多) のりものタイム(遊)	ブラレールの日(多) のりものタイム(遊)
5	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)	のりものタイム(遊)
6	火	臨時休館日			
7	水	◆上池袋ヨーガ(い)	きんぎょサロン(区) ◆自彊術上池教室(い)◆上池三寿会(教1)	のりものタイム(遊) 暮らしのなんでも相談	のりものタイム(遊)
8	木	◆永楽会(い)		ベビータイム(子) ◆プリティクラブ(遊)	のりものタイム(遊)
9	金	リフレッシュ体操(い)	健康増進カラオケ(い)	のりものタイム(遊)	のりものタイム(遊)
10	土	◆上池卓球クラブ(教1) ◆フリージア(教2)	◆マリーゴールド(い)	◆上池袋キッズGYM(遊)	のりものタイム(遊)
11	日			のりものタイム(遊)	のりものタイム(遊)
12	月	スポーツの日			
13	火	◆フリージア(教2)	◆レイ・ピカケ(い) ◆卓球SKクラブ(教1)	ベビーマッサージ(フ) 太陽の子池袋本町保育園(遊)	のりものタイム(遊)
14	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)	のりものタイム(遊)	スラックライン体験会(遊)
15	木	臨時休館日			
16	金		大人の塗り絵(い) ◆卓球SKクラブ(教1)	のりものタイム(遊)	のりものタイム(遊)
17	土	◆上池卓球クラブ(教1)	◆柳会(い)	のりものタイム(遊)	のりものタイム(遊)
18	日		暮らしのなんでも相談	ブラレールの日(多) のりものタイム(遊)	ブラレールの日(多) のりものタイム(遊)
19	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)	のりものタイム(遊)
20	火		元気体操(い) ◆卓球SKクラブ(教1)	体育遊び(遊)	のりものタイム(遊)
21	水	◆上池袋ヨーガ(い)	きんぎょサロン(区) ◆自彊術上池教室(い)◆上池三寿会(教1)	太陽の子池袋本町保育園(遊)	のりものタイム(遊)
22	木	◆永楽会(い)	歌のひろば(い)	ベビーピクス(遊) ◆プリティクラブ(遊)	のりものタイム(遊)
23	金	楽しく脳トレ(い)	太陽の子池袋本町保育園(教1)	ぶくぶくタイム(遊)	のりものタイム(遊)
24	土	◆上池卓球クラブ(教1) ◆フリージア(教2)		太陽の子池袋本町保育園(遊)	太陽の子池袋本町保育園(遊)
25	日		◆マリーゴールド(い)	のりものタイム(遊)	のりものタイム(遊)
26	月	ボールペンで書く美文字教室(い) まちの相談室	◆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)	のりものタイム(遊)
27	火	◆若返り体操サロン(い)	きんぎょでポツチャ(い) ◆レイ・ピカケ(教1)	木のおもちゃであそぼう(子) のりものタイム(遊)	のりものタイム(遊)
28	水	ザ☆としまる体操(い)	きんぎょサロン(区)◆自彊術上池教室(教1) 近隣保育園提携事業(い)	おぶちゃんの親子体操(遊) 木のおもちゃであそぼう(子)	のりものタイム(遊)
29	木	◆フリージア(教2)		木のおもちゃであそぼう(子) ◆プリティクラブ(遊)	のりものタイム(遊)
30	金	ハロウィン(ロ)	ハロウィン(ロ) ◆スクエア・ステップ(い)	ハロウィン(ロ) のりものタイム(遊)	スラックライン体験会(遊) ハロウィン(ロ)
31	土		◆大塚・池袋極拳クラブ(い)	電車ごっこ(遊)	のりものタイム(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。のりものタイムは、未就学のお子さんが遊戯室で乗用玩具で遊べます。
※9月15日現在の予定です。変更になる場合があります。

11月貸室申込み
10月1日(木)
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】10月26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

