# 12月の区民ひろば上池袋

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

## クリスマスコンサート



3日(木) 10時30分～11時30分
出演:シオン
会場:2階　遊戯室
申込は不要です♪当日ご自由にお越しください
先着70名にささやかなプレゼントがあります
※当日10時30分から11時30分は2階のおもちゃ貸し出しはできません

## ベビーマッサージ



7日(月)10時30分～11時30分
定員7組　申込:受付中(電話・窓口・QR)
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）

## 出前寄席

～消費者トラブル防止啓発落語です～
4日（金）　午後13時30分～14時30分
演者:柳家 花いち師匠
対象:どなたでも　　定員:25名
申込:11月21日（土）　電話可
◇産業振興課消費生活グループ

## エリース豊島FCを応援しています！！

遊びに来るかもしれないので詳しくはHPをチェック！

## りぷりんと・としまによるよみきかせ　対象：どなたでも

13日(日)10時30分～10時50分　場所:フリールーム



## 「くるくるぴきんぎょ」(旧リユース会)

一階ロビーに、不要となった子ども服・靴・小物などを交換できるコーナー設けています
詳しくは、ホームページ、チラシをご覧ください



## 予告　新春・節分コンサート



1月30日(土)　10時15分～11時30分
場所:いきいき　定員70名
出演:早稲田大学津軽三味線愛好会三津巴
対象:どなたでも　年男・年女はご招待！
申込開始日は1月号のカレンダーでご確認ください



## 予告

パパあそぼ！～パパのベビーマッサージ～
1月16日(土) 10時30分～11時30分
対象:首すわり～ハイハイ前のお子様と父親

## 茜パン工房のパン販売日

9日/23日 いずれも水曜日
11時30頃から販売



2026
**つなぐ・つながる・ひろばのMA！スタンプラリー**
**ひろばをめぐってスタンプポン！**
11月 1 日(日)～12月27日(日)
すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催！スタンプを押して景品をもらおう！

| | 事業名<br>◎は要予約 | 日程 | 時間 | 内容 |
|---|---|---|---|---|
| 子育て | ベビータイム | 1日(火) | 10:00～10:45 | 対象:2ヶ月～11ヶ月までのお子様と保護者。6ヶ月児のお祝い会をします。 |
| | ぷくぷくタイム | 18日(金) | 10:30～11:15 | 対象:1歳～未就学児と保護者。誕生児のお祝い会をします。 |
| | ◎体育遊び | 15日(火) | ①10:30～11:00<br>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。<br>対象:①8ヶ月～1歳6ヶ月②1歳7ヶ月～未就学児と保護者。申し込み受付中。 |
| | ◎ベビービクス | 10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 | 23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 | 14日(月)～18日(金) | 9:00～12:00 | 対象:おおむね1歳のお誕生日前のお子様と保護者。 |
| | プラレールの日 | 毎週日曜日 | 9:30～16:00 | 対象:1歳～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)・23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 | 15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♪ |
| | ボールペンで書く美文字教室 | 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 | 21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 | 22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)<br>(木)・(日)<br>(土) | 9:15～12:00<br>1日<br>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。<br>館主催の事業のある時は出来ない時もあります。<br>受付は午後4時半終了。 |
| 相談 | 暮らしのなんでも相談 | 15日(火) | 13:30～14:30 | 社会福祉協議会CSWによる無料相談です。 |
| | | 23日(水) | 10:30～11:30 | 15日いきいき・23日子育て |

【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12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 | 火 | ◆永楽会(い) | | ベビータイム(子)<br>のりものタイム(遊) | のりものタイム(遊) |
| 2 | 水 | ◆上池袋ヨーガ(い) | ◆自彊術上池教室(い)<br>きんぎょサロン(区) | のりものタイム(遊) | クリスマスコンサート準備の為、<br>12時～遊戯室は使えません |
| 3 | 木 | ◆ラベンダーズ(い)<br>◆わくわくの会(教2) | | クリスマスコンサート(遊) | のりものタイム(遊) |
| 4 | 金 | | 出前寄席(い) | のりものタイム(遊) | のりものタイム(遊) |
| 5 | 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) |
| 6 | 日 | | ◆カラオケでポップスを(い) | プラレールの日(多)<br>のりものタイム(遊) | プラレールの日(多)<br>のりものタイム(遊) |
| 7 | 月 | | 室内ゲートボール(い)<br>◆ひまわり(教1) | ベビーマッサージ(フ)<br>◆親子たいそう教室(遊) | のりものタイム(遊) |
| 8 | 火 | 臨 時 休 館 日 | | | |
| 9 | 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)<br>◆卓球SKクラブ(教1) | のりものタイム(遊) | のりものタイム(遊) |
| 10 | 木 | | | ベビービクス(遊)<br>◆プリティクラブ(遊) | のりものタイム(遊) |
| 11 | 金 | リフレッシュ体操(い) | 健康増進カラオケ (い)<br>◆上池三寿会(教1) | のりものタイム(遊) | のりものタイム(遊)<br>事業のため使用できません(多) |
| 12 | 土 | ◆フリージア(教2)<br>◆上池卓球クラブ(教1) | ◆マリーゴールド(い) | のりものタイム(遊) | のりものタイム(遊) |
| 13 | 日 | | ◆くまの子(い) | りぷりんと・としま おはなし会(フ)<br>プラレールの日(多)のりものタイム(遊) | のりものタイム(遊)<br>プラレールの日(多) |
| 14 | 月 | 楽しく脳トレ(い) | ◆ひまわり(教1)<br>◆レイ・ピカケ(い) | 木のおもちゃであそぼう(子)<br>◆親子たいそう教室(遊) | のりものタイム(遊) |
| 15 | 火 | ◆永楽会(い) | 元気体操(い)<br>◆桜友会囲碁部(教1) | 体育遊び(遊)<br>木のおもちゃであそぼう(子) | のりものタイム(遊) |
| 16 | 水 | ◆上池袋ヨーガ(教1)<br>◆フリージア(教2) | きんぎょサロン(教2)◆スクエア・ステップ(い)<br>◆自彊術上池教室(教1) | 木のおもちゃであそぼう(子)<br>のりものタイム(遊) | のりものタイム(遊) |
| 17 | 木 | 臨 時 休 館 日 | | | |
| 18 | 金 | 唱歌・童謡の会(い) | 大人の塗り絵(い)<br>◆卓球SKクラブ(教1) | ぷくぷくタイム(遊)<br>木のおもちゃであそぼう(子) | のりものタイム(遊) |
| 19 | 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) |
| 20 | 日 | | | プラレールの日(多)<br>のりものタイム(遊) | プラレールの日(多)<br>のりものタイム(遊) |
| 21 | 月 | ◆ひまわり(い) | モルックを楽しもう(い)<br>◆上池三寿会(教1) | ◆親子たいそう教室(遊) | のりものタイム(遊) |
| 22 | 火 | ◆若返り体操サロン(い)<br>◆フリージア(教2) | きんぎょでボッチャ(い) | のりものタイム(遊) | のりものタイム(遊) |
| 23 | 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)<br>◆卓球SKクラブ(教1) | おぶちゃんの親子体操(遊) | のりものタイム(遊) |
| 24 | 木 | | 歌のひろば(い) | ◆プリティクラブ(遊) | のりものタイム(遊) |
| 25 | 金 | 楽しく脳トレ(い) | ◆スクエア・ステップ(い) | のりものタイム(遊) | のりものタイム(遊) |
| 26 | 土 | ◆上池卓球クラブ(教1)<br>◆フリージア(教2) | | 電車ごっこ(遊) | のりものタイム(遊) |
| 27 | 日 | ◆マリーゴールド(い) | | プラレールの日(多)<br>のりものタイム(遊) | プラレールの日(多)<br>のりものタイム(遊) |
| 28 | 月 | ボールペンで書く美文字教室(い) | ◆レイ・ピカケ(い) | のりものタイム(遊) | のりものタイム(遊) |
| 29 | 火 | | | | |
| 30 | 水 | | | | |
| 31 | 木 | | | | |

暮らしのなんでも相談

暮らしのなんでも相談

休 館 日

12月29日(火)から1月3日(日)まで休館となります。
1月4日(月)より開館します。
よいお年をお迎えください。

1月貸室申込み 12月1日(火)
9時15分～20程度サークル懇談会があります
その後、貸室抽選となります。

【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。のりものタイムの時は、遊戯室で乗り物に乗れます。
11月15日現在の予定です。 変更になる場合があります。

ピアッザ

＊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】12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