



【お知らせ】11日(水)～14日(土)・17(火)はイベントのため小学生タイムは中止します

14日(土)12:00～15:30までイベント中のためスカイウエル・マッサージ機・ラウンジの利用はできません

### みんなであそぼう！池本ランド

14日(土) 13:30～15:00  
タイムトラベル2026

昔あそびとジャンボ迷路を楽しもう  
懐かしい こままわし・わゴムてっぽう  
ぼうずめくり等やってみよう

対象:どなたでも(参加賞あります・なくなり次第終了です)  
申込:当日直接会場へ  
持物:体育館での迷路に参加希望の方は  
室内用運動靴をご持参ください  
※迷路は15日(日)～16日(月)も引き続き遊べます  
☆詳しくはポスターで!

### 元気になる！シニアのための ～イキイキ入門講座～

3日(火) 10:30～11:30

自分の状態を知るための簡単な測定やすぐに取り組めるフレイル予防のポイントを紹介します

講師:東池袋フレイル対策センター職員  
対象:65歳以上の豊島区民  
定員:20名  
申込:2/22(日)～  
主催 高齢者福祉課

### いつでも気軽に スローエアロビック

9日(月) 13:30～14:30

みんなで楽しく身体を動かしてみませんか?

講師:小布施 由恵氏  
対象:65歳以上  
定員:20名  
持物:浴用タオル  
申込:2/27(金)～

### サンデー親子体操

8日(日)10:30～11:30

日曜日！パパ・ママと一緒に身体を動かして皆で遊ぼう！

講師:藤井芳子氏  
対象:1歳児以上の親子  
定員:15組  
申込:区内区外共通 2/25(水)～

### ベビースマイル

15日(日)10:30～11:15

お子様と一緒に音楽に親しみ身体を動かしてリラックスしましょう

講師:古橋 久美子氏  
対象:首の座っている0歳児の親子  
定員:15組  
申込:区内区外共通 1日(日)～  
※水分補給用飲み物持参・動きやすい服装でご参加ください

### おたのしみ会

24日(火)10:30～11:15

「大きくなったよ！ みんなで遊ぼう」

対象:乳幼児親子  
定員:14組  
申込:区内区外共通11日(水)～  
※3月生まれとR7.9月生まれのお子さんに誕生カードのプレゼントがあります

### スマートフォン相談会

9日(月)

1部 14:00～14:50  
2部 15:00～15:50

初心者向マンツーマン相談会です  
対象:65歳以上 定員:各回5名  
申込:  
区民ひろば池袋本町 2/27(金)～  
豊島区民社会福祉協議会池袋CSW  
豊島区高齢者の生活支援推進員  
主催 豊島区高齢者の生活支援推進員

交流	みんなで卓球	4・11・18日(水) 5・12・19・26日(木)	10:00～ 13:30～	★申込:随時(各回12名まで) ※当ひろば卓球サークルに登録していない18歳以上の方
	お屋の体操	平日(月～金)	13:00～13:10	ラジオ体操第1・第2で体力を維持しましょう ★申込不要
いきいき	おいでよモルック	5日(木)	10:00～11:00	モルックで対戦して身体を動かしましょう ★申込 2/22日(日)～
	ひまわり倶楽部	6日(金)	14:00～15:00	eスポーツを楽しみましょう★申込不要
	歌って元気！	18日(水)	13:30～14:30	カラオケに合わせて歌いましょう ★申込不要
	うたレク体操	27日(金)	13:30～14:30	音楽に合わせてお口や身体の体操をしましょう ★申込不要
	Let's 脳トレ	2・9・16・23・30日(月)	10:00～16:00	脳トレ問題を解く ★申込不要
子育て	ベビーマッサージ	12日(木)	①10:30～10:50 ②11:05～11:25	① 2～5か月のお子さんと保護者8組【講師:近藤容子氏】 ★申込:随時受付 ② 5～10か月のお子さんと保護者5組 ※身長・体重が測定できます ☆タオルをご持参ください
	おたのしみ会	24日(火)	10:30～11:15	季節の遊び・読み聞かせ・誕生会など ★申込:区内・区外共通 11日(水)～ ※3月生まれとR7.9月生まれ(ハーフBD)のお子さんは事前にお知らせください
	わくわくアスレチック のりものぶんぶん	実施日は 裏面を参照	9:00～16:30 金曜は16:00まで	トランポリン、すべり台など身体を使って楽しく遊べます ★申込不要 コンビカー・三輪車・補助付き自転車で遊べます ★申込不要
	ちびっこタイム	月～金	11:15～11:30	絵本や体操など親子で楽しみましょう(実施できない場合もあり) ★申込不要 ※5回参加ごとにプレゼントあります
	小学生タイム	毎日	15:30～16:30	3階の体育館で20分間ボールなどで遊べます ★当日申込制です ※室内用運動靴をお持ちください ※15日・16日はダンボール迷路で遊べます

<p>いけよん出前相談(どなたでも) 3日(火)11:00～12:00</p> <p>介護サービスや近所に気になる高齢者がいる または家族の相談など【主催:いけよんの郷】</p>	<p>CSW暮らしの何でも相談会(どなたでも) 27日(金)14:20～15:20</p> <p>暮らしの心配事など、なんでも相談できます 【主催:豊島区民社会福祉協議会CSW 03(6864)2930】</p>	
---	--	--

**お知らせとお願い**

- 給水機を設置しています。マイボトルをお持ちください・小型家電・乾電池の回収をしています
- 車いすの短期貸出しをしています・安全と衛生上、土足エリア以外では靴下の着用をお願いします
- 体育館を利用する際は室内用運動靴が必要です
- 定員制の事業は豊島区の方が優先です

区外の方は申込開始日の5日後からの受付となります

☎ 03(3986)0041  
FAX 03(5956)2602  
住所 池袋本町4-36-1



【マーク説明】★：ひろば事業 無印：団体貸出

<部屋利用状況 2/15現在>

午前					日	曜	午後				
1階		2階	3階				1階		3階	2階	
いきいき	多目的1 上:A/下:B		多目的2	体育館			いきいき	多目的1 上:A/下:B			多目的2
			池袋clutch	★アスレチック	1	日	ロッキー(2)	コスモスの会	ファイターズ		★アスレチック
★貸室抽選会				★アスレチック	2	月	木蘭の会				★アスレチック
★いきいき入門講座 ★いけよん出前相談		池本スポーツ吹矢		★アスレチック	3	火	カラオケ花		かすみ草		★アスレチック
幸楽会カラオケ		★卓球	皆楽来幸楽会	★アスレチック	4	水	男のカラオケ	平和の会	親子リトミック		★アスレチック
★モルック		フラワークラブ		★アスレチック	5	木	リフレッシュヨガ		★卓球		★アスレチック
かわせみの会	すずめの会	ファイターズ	親子リトミック	★アスレチック	6	金	iloinenモルック		★ひまわり倶楽部		★アスレチック
千歳会輪なげ	土筆会	のびのび体操	池袋clutch	★のりもの	7	土	民生としまる	さくら倶楽部	卓球ヤンキース		★のりもの
宮元互楽民謡会	SYマンション		アスペア	★親子体操	8	日	ロッキー(2)	コスモスの会			★のりもの
彬の会				★のりもの	9	月	★スローエアロビク	★スマホ相談会	卓球ヤンキース		★のりもの
休館日					10	火	休館日				
皆楽来幸楽会	すずめの会	★卓球	★準備	★のりもの	11	水	さつき会	いけよん圏域 定例会	親子リトミック	★準備	★のりもの
マシュマロ		池本卓球クラブ	★準備	★ベビマ ★のりもの	12	木	やまびこの会	平和の会 イチゴクラブ	★卓球	★準備	★のりもの
★みんなであそぼう！池本ランド 準備				★のりもの	13	金	★みんなであそぼう！池本ランド 準備				★のりもの
★みんなであそぼう！池本ランド				★アスレチック	14	土	★みんなであそぼう！池本ランド				★アスレチック
リズム会			★迷路	★ベビー スマイル	15	日		コスモスの会	ファイターズ	★迷路	★アスレチック
彬の会			★迷路	★アスレチック	16	月	木蘭の会			★迷路	★アスレチック
いけほん自彊術		フラワークラブ	★片付け	★アスレチック	17	火	カラオケ花		かすみ草	★片付け	★アスレチック
幸楽会カラオケ	描きつばた	★卓球	親子リトミック	★アスレチック	18	水	★歌って元気!		本町友の会		★アスレチック
		池本卓球クラブ		★アスレチック	19	木	リフレッシュヨガ	平和の会	★卓球		★アスレチック
休館日(春分の日)					20	金	休館日(春分の日)				
千歳会輪なげ	土筆会	皆楽来幸楽会	Avanti	★のりもの	21	土	iloinenモルック	さくら倶楽部	卓球ヤンキース	池袋clutch	★のりもの
男のカラオケ		のびのび体操	FUJIYAMA	★のりもの	22	日	上池本町会14群			FUJIYAMA	★のりもの
				★のりもの	23	月	ロッキー(2)				★のりもの
いけほん自彊術		池本スポーツ吹矢		★おたのしみ会	24	火	★いきいき体操		梅の会		★のりもの
休館日					25	水	休館日				
マシュマロ				★のりもの	26	木	さつき会	平和の会 イチゴクラブ	★卓球		★のりもの
かわせみの会	すずめの会	ファイターズ		★のりもの	27	金	★うたレク体操 ★CSW相談		池本卓球クラブ		★のりもの
リズム会			Avanti	★アスレチック	28	土	千歳会コーラス	さくら倶楽部			★アスレチック
			クローバーズ	★アスレチック	29	日	宮元互楽民謡会				★アスレチック
池本二丁目寿会				★アスレチック	30	月	やまびこの会				★アスレチック
皆楽来幸楽会			いけほん自彊術	★アスレチック	31	火	男のカラオケ		かすみ草		★アスレチック

毎週月曜日：10:00～16:00 Let's脳トレ<ラウンジ> 月～金：13:00～ ラジオ体操<ラウンジ> 月～金：11:15～ ちびっこタイム<キッズルーム>