

**いつでも気軽に
スローエアロビック**
19日(日)10:30~11:30
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:9日(木)~

🏊 スラックライン体験会 🏊
24日(金)15:00~16:30
初めての方も気軽に参加できる、スラックラインの体験会を開催いたします。インストラクターがやさしく指導してくれるので、安全にお楽しみいただけます。
この機会にぜひ体験ください!
対象:未就学児~小学生

としまアート夏まつり
予告 よみしばい 「おやゆび姫」
8月2日(日)10:30~11:15
対象:小学生、乳幼児親子
定員:15組
申込:区内10日(金)~
区外17日(金)~

おはなし会
17日(金)10:30~11:00
豊島区立図書館読み聞かせボランティアの方々による読み聞かせです
対象:就学前のお子さまと保護者
※申込は不要です

🏃 アーバンスポーツ体験会 🏃
29日(水)10:00~12:00
13:00~15:30
初めての方も気軽に参加できる、アーバンスポーツの体験会を開催いたします。
この機会にぜひ体験ください!
対象:未就学児~小学生

おたのしみ会
28日(火)10:30~11:15
「ちいさな夏まつり」
対象:乳幼児親子
定員:14組
申込:区内区外共通14日(火)~
※7月生まれとR8.1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

サンデー親子体操
12日(日)10:30~11:30
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 6/28(日)~

☀️ 夏の自習室 ☀️
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。
(2階ワークスペースは小中学生専用になります)
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・巣鴨・南大塚・雑司が谷)

交流	みんなで卓球	1・8・22・29日(水)	10:00~	★申込:1週間前受付(各回12名まで)
		2・9・16・30日(木)	13:30~	※当ひろば卓球サークルに登録していない18歳以上の方
	お昼の体操	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	歌って元気!	8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
	ひまわり倶楽部	10日(金)	14:00~15:00	eスポーツを楽しみましょう ★定員15名 申込 6/30(火)~
	民生としまる体操	11日(土)	13:30~15:00	フレイル予防 としまる体操 主催:民生委員児童委員協議会 ★申込1日(水)~
	おいでよモルック	13日(月)	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3日(金)~
	うたレク体操	24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
	いきいき体操	27日(月)	13:30~15:00	腰痛・ひざ痛予防体操【講師:木下 美恵子氏】★申込17日(金)~
	Let's脳トレ	6・13・27日(月)	10:00~16:00	脳トレ問題を解く ★申込不要
子育て	親子ボディケア (ベビーマッサージ)	9日(木)	①10:30~10:50 ②11:05~11:25	① 2~5ヶ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 6~10ヶ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	28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 14日(火)~ ※7月生まれとR8.1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、すべり台などで遊べます ★申込不要 ★24日(金)午前のみ コンビカー・三輪車・補助付き自転車などで遊べます★12日(日)28日(火)は13:00~・29日(水)なし
	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ます)★申込不要
	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

まちの相談室 (高齢者対象)
24日(金)14:00~16:00
健康・心・食生活のことなどを専門家に相談できます
【主催:高齢者福祉課】

いけよん出前相談 (どなたでも)
27日(月)14:50~15:50
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】

CSW暮らしの何でも相談会 (どなたでも)
10日(金)14:50~15:50
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】

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 豊島区池袋本町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 6/15現在>

午前					日	曜	午後				
1階		3階	2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
★貸室抽選会		★みんなで卓球		★のりもの	1	水		平和の会		★のりもの	
		卓球ヤンキース		★のりもの	2	木		★みんなで卓球		★のりもの	
リズム会		池本卓球クラブ	親子リトミック	★のりもの	3	金	iloinenモルック	ファイターズ		★のりもの	
皆楽来幸楽会		土筆会		★アスレチック	4	土	やまびこの会			★アスレチック	
宮元互楽民謡会			FUJIYAMA	★アスレチック	5	日	ロッキー(2)	コスモスの会	FUJIYAMA	★アスレチック	
彬の会		池本卓球クラブ		★アスレチック	6	月	木蘭の会	平和の会		★アスレチック	
いけほん自彊術		しあわせちぎり絵		★アスレチック	7	火	カラオケ花	フラワークラブ		★アスレチック	
男のカラオケ		★みんなで卓球		★アスレチック	8	水	★歌って元気！			★アスレチック	
マシュマロ		イチゴクラブ		★親子ボテケア ★アスレチック	9	木	リフレッシュヨガ		★みんなで卓球	★アスレチック	
皆楽来幸楽会		すずめの会	親子リトミック	★アスレチック	10	金	★ひまわり倶楽部 ★CSW相談会	ヤンキース		★アスレチック	
千歳会輪なげ		土筆会		★のりもの	11	土	★民生としまる	描きつばた		★のりもの	
			FUJIYAMA	★サンデー親子体操	12	日	ロッキー(2)	コスモスの会	上池バトミントン	★のりもの	
★モルック		彬の会		★のりもの	13	月	木蘭の会	親子リトミック		★のりもの	
いけほん自彊術		池本スポーツ吹矢		★のりもの	14	火	カラオケ花	かすみ草		★のりもの	
休館日					15	水	休館日				
皆楽来幸楽会		フラワークラブ		★のりもの	16	木	幸楽会カラオケ		★みんなで卓球	★のりもの	
リズム会		池本卓球クラブ	ファイターズ	★おはなし会 ★のりもの	17	金	iloinenモルック	さくら倶楽部		★のりもの	
のびのび体操			マミーズクラブ	★アスレチック	18	土	やまびこの会			★アスレチック	
★スローエアロビク				★アスレチック	19	日	宮元互楽民謡会	コスモスの会	上池バトミントン	★アスレチック	
休館日(海の日)					20	月	休館日(海の日)				
かわせみの会		すずめの会		★アスレチック	21	火	さつき会		かすみ草	★アスレチック	
本町友の会		★みんなで卓球		★アスレチック	22	水	男のカラオケ		ヤンキース	★アスレチック	
休館日					23	木	休館日				
マシュマロ		すずめの会		★アスレチック	24	金	★うたレク体操 ★まちの相談室	ファイターズ		★スラックライン	
のびのび体操			マミーズクラブ	★のりもの	25	土	千歳会輪なげ			★のりもの	
				★のりもの	26	日				★のりもの	
池本二丁目寿会		彬の会		★のりもの	27	月	★いきいき体操 ★いけよん出前相談	親子リトミック		★のりもの	
かわせみの会		池本スポーツ吹矢	いけほん自彊術	★おたのしみ会	28	火	幸楽会カラオケ	かすみ草		★のりもの	
男のカラオケ		★みんなで卓球		★アーバンスポーツ	29	水	さつき会	平和の会		★アーバンスポーツ	
ロッキー(2)		イチゴクラブ		★のりもの	30	木	リフレッシュヨガ		★みんなで卓球	★のりもの	
皆楽来幸楽会			ファイターズ	★のりもの	31	金	千歳会コーラス			★のりもの	

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>