



夏の自習室

区民ひろばでは夏休み期間に静かな自習室を開設します



7/21(火)～8/31(月)の平日(休館日除く)
10:00～16:00

(2階ワークスペースは小中学生専用になります)

区民ひろば(朝日・池袋本町・椎名町・千早・高松)



スラックライン体験会

28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:未就学児から小学生

申込:不要

としまアート夏まつり

よみしばい

「おやゆび姫」

2日(日)

10:30～11:15

みんなで演劇を楽しもう

対象:小学生、乳幼児親子

定員:15組

申込:区内7/10(金)～

区外7/17(金)～

おたのしみ会

25日(火)

10:30～11:15

「summer

英語で遊ぼう！」

対象:乳幼児親子

定員:14組

申込:区内区外共通10日(月)～

※ 8月生まれとR8.2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

親子ボディケア

13日(木)

①10:30～10:50生後2ヶ月～5ヶ月

②11:05～11:25生後6ヶ月～10ヶ月

赤ちゃんと保護者の身体をマッサージでケアしましょう

講師:近藤容子氏

対象:生後2ヶ月～10ヶ月のお子さんと

保護者

定員:①8組 ②5組 持物:タオル

申込:随時受付中

ひまわり倶楽部

14日(金)

14:00～15:00

みんなでeスポーツを楽しみながら交流しましょう

対象:65歳以上

定員:15名(先着順)

申込:4日(火)～

交流	みんなで卓球	5・19・26日(水)	10:00～	★申込:前週水曜日から受付(各12名まで)
		6・13・27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!	工事のためお休み	13:30～14:30	カラオケに合わせて歌いましょう
	ひまわり倶楽部	14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4日(火)～
	民生としまる体操	今月はお休み	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
	おいでよモルック	工事のためお休み	10:00～11:00	モルックで対戦して身体を動かしましょう
	うたレク体操	工事のためお休み	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
	いきいき体操	工事のためお休み	13:30～15:00	腰痛・ひざ痛予防体操【講師:木下 美恵子氏】
	Let's脳トレ	3・10・17・24・31日(月)	9:00～16:00	脳トレ問題を解きましょう ★申込不要
子育て	親子ボディケア (ベビーマッサージ)	13日(木)	①10:30～10:50 ②11:05～11:25	①2～5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 ②6～10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	25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 10日(月)～ ※8月生まれとR8.2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★2日(日)は13:00から コンパ・補助付自転車で遊べます★申込不要★25日(火)は13:00から・28日(金)は12:00まで
	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

いけよん出前相談(どなたでも)

14日(金)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)

25日(火)11:00～12:00

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】



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

9月の貸室抽選会 8月3日(月) 9月の「いきいきひろば」は工事のため貸出中止 今月の休館日 11日(火)12日(水)16日(日)20日(木)



【マーク説明】★：ひろば事業 無印：団体貸出

<部屋利用状況 7/15現在>

午前					日	曜	午後				
1階			3階	1階			3階	2階			
いきいき	多目的1	多目的2		体育館					いきいき	多目的1	多目的2
				★アスレチック	1	土		さくら倶楽部			★アスレチック
		宮元互楽会民謡会		★よみしばい	2	日		コスモスの会	ヤンキース		★アスレチック
	★貸室抽選会	★貸室抽選会		★アスレチック	3	月					★アスレチック
		池本スポーツ吹矢	いけほん自彊術	★アスレチック	4	火			かすみ草		★アスレチック
		★みんなで卓球		★アスレチック	5	水		平和の会	皆楽来幸楽会		★アスレチック
		池本卓球クラブ		★アスレチック	6	木			★みんなで卓球	リフレッシュヨガ	★アスレチック
	すずめの会	ファイターズ		★アスレチック	7	金					★アスレチック
		千歳会輪なげ		★のりもの	8	土					★のりもの
		皆楽来幸楽会		★のりもの	9	日		コスモスの会	ヤンキース	上池バドミントン	★のりもの
		彬の会		★のりもの	10	月		平和の会			★のりもの
休館日(山の日)					11	火	休館日(海の日)				
休館日					12	水	休館日				
		マシュマロ		★親子ボドイア ★のりもの	13	木		イチゴクラブ	★みんなで卓球		★のりもの
	すずめの会	ファイターズ		★のりもの	14	金			★ひまわり倶楽部 ★いけよん出前相談		★のりもの
		のびのび体操		★アスレチック	15	土			ヤンキース		★アスレチック
休館日(電気設備点検のため)					16	日	休館日(電気設備点検のため)				
		彬の会		★アスレチック	17	月		平和の会	かすみ草		★アスレチック
		宮元互楽会民謡会	いけほん自彊術	★アスレチック	18	火			池仲会		★アスレチック
		★みんなで卓球		★アスレチック	19	水					★アスレチック
休館日					20	木	休館日				
	すずめの会	千歳会輪なげ		★アスレチック	21	金		しあわせちぎり絵	皆楽来幸楽会		★アスレチック
			ファイターズ	★のりもの	22	土		さくら倶楽部			★のりもの
				★のりもの	23	日		コスモスの会		上池バドミントン	★のりもの
		池本卓球クラブ		★のりもの	24	月		平和の会			★のりもの
		池本スポーツ吹矢	いけほん自彊術	★おたのしみ会 ★CSW相談	25	火			かすみ草		★のりもの
		★みんなで卓球		★のりもの	26	水		名草会	池本卓球クラブ		★のりもの
		マシュマロ		★のりもの	27	木		イチゴクラブ	★みんなで卓球	リフレッシュヨガ	★のりもの
	すずめの会	皆楽来幸楽会		★のりもの	28	金			ファイターズ		★スラックライン
		のびのび体操	若葉クラブ	★アスレチック	29	土					★アスレチック
				★アスレチック	30	日		コスモスの会			★アスレチック
		池本二丁目寿会		★アスレチック	31	月					★アスレチック