



わくわくコンサート

3日(土) 14:00~15:00

ハープや中世の打楽器など
いろんな楽器が登場！一緒に
歌ったり、音を楽しみましょう

出演：シオン

半澤香織氏・酒井 布美子氏

定員：乳幼児親子14組

どなたでも50名

申込：9/19(土)~

栄養講座

~ちょっとした工夫で
簡単・適塩クッキング~

8日(木) 10:30~11:30

「適塩」について学びます

講師：あぜりあ歯科認定栄養
ケア・ステーション管理栄養士

対象：65歳以上豊島区在住

定員：20名 申込：9/28(月)~

主催：高齢者福祉課

終活

エンディングノート活用術
~自分らしく生きるために~

20日(火) 14:00~15:00

ライフ&エンディングノート
の書き方などを学びます

講師：明治安田MY講座講師

対象：65歳以上 定員：20名

申込：10日(土)~

主催：消費生活センター

スマートフォン相談会

5日(月)

1部 14:00~14:50

2部 15:00~15:50

定員：各回3~5名

持物：ご自分のスマートフォン

申込：9/25(金)~

主催：豊島区高齢者の
生活支援推進員



ハッピーハロウィン

~さかい先生のパネルシアター~

25日(日) 10:30~11:30

みんなでハロウィンを楽しもう！

出演：酒井基宏氏

(パネルシアター作家)

対象：乳幼児親子

定員：20組

申込：区内区外共通10日(土)~



サンデー親子体操

18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 4日(日)~



おたのしみ会

27日(火) 10:30~11:15

「オータムパラダイス」

対象：乳幼児親子

定員：14組

申込：区内区外共通13日(火)~

※ 10月生まれとR8.4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

工事のお知らせ

10月~11月

以下のお部屋は空調工事の
ため使えません

1階ラウンジ

2階ベビールーム

ジュニアルーム

期間中、ワークスペースはジュニア
ルームになります キッズルームは
ベビールームと共用になります
ご協力をお願いします

交流	みんなで卓球	7・21・28日(水)	10:00~	★申込：前週水曜日から受付(各12名まで)
		1・8・15・29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
いきいき	お昼の体操	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 ※工事期間は廊下で実施
	歌って元気！	7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	9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9/29(火)~
	民生としまる体操	10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 ★定員20名 申込9/30(水)~
	おいでよモルック	19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 ★定員15名 申込9日(金)~
	うたレク体操	23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	26日(月)	13:30~15:00	腰痛・ひざ痛予防体操【講師：木下 美恵子氏】 ★定員22名 申込16日(金)~
子育て	Let's脳トレ	工事のためお休み	9:00~16:00	脳トレ問題を解きましょう ★申込不要
	親子ボディケア (ベビーマッサージ)	工事のためお休み	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】 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	27日(火)	10:30~11:15	季節の遊び・読み聞かせ・誕生会など ★定員14組 申込：区内区外共通13日(火)~ ※10月生まれとR8.4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 ★18日(日)は13:00~ コンビカー・三輪車・補助付き自転車で遊べます★申込不要 ★27日(火)は13:00~
	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 ★9日(金)~20日(火)はお休みです

いけよん出前相談(どなたでも)

19日(月) 10:50~11:50

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)

7日(水) 14:20~15:20

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

・車いすの短期貸出しをしています ・小型家電・乾電池の回収をしています

・給水機を設置しています マイボトルをお持ちください

・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

○11月の貸室抽選会 10月1日(木)

○10月の休館日 12日(月)14日(水)22日(木)

令和8年

区民ひろば池袋本町10月 カレンダー



開館時間:9時～17時

【マーク説明】★:ひろば事業 無印:団体貸出

<部屋利用状況 9/15現在>

午前					日	曜	午後				
1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				★のりもの	1	木	リフレッシュヨガ	イチゴクラブ	★卓球		★のりもの
リズム会	すずめの会	ファイターズ	親子リトミック	★のりもの	2	金	男のカラオケ				★のりもの
コンサート準備			クローバーズ	★アスレチック	3	土	★わくわくコンサート				★アスレチック
皆楽来幸楽会				★アスレチック	4	日	宮元互楽民謡会	コスモスの会		上池バドミントン	★アスレチック
彬の会				★アスレチック	5	月	木蘭の会	★スマホ相談会	ヤンキース		★アスレチック
いけほん自彊術				★アスレチック	6	火	カラオケ花		かすみ草		★アスレチック
本町友の会		★卓球		★アスレチック	7	水	★歌って元気! ★CSW相談	平和の会	池本卓球クラブ		★アスレチック
★栄養講座		マシュマロ	めぐみ保育園	★アスレチック	8	木	幸楽会カラオケ		★卓球		★アスレチック
かわせみの会	すずめの会			★アスレチック	9	金	★ひまわり倶楽部				★アスレチック
	土筆会			★のりもの	10	土	★民生としまる		ヤンキース		★のりもの
ロッキー(2)				★のりもの	11	日	千歳会コーラス	コスモスの会			★のりもの
休館日(スポーツの日)					12	月	休館日(スポーツの日)				
やまびこの会		池本スポーツ吹矢		★のりもの	13	火	さつき会				★のりもの
休館日					14	水	休館日				
皆楽来幸楽会		フラワークラブ		★のりもの	15	木	リフレッシュヨガ	平和の会 イチゴクラブ	★卓球		★のりもの
		ファイターズ		★のりもの	16	金	男のカラオケ		親子リトミック		★のりもの
千歳会輪なげ				★アスレチック	17	土	ロッキー(2)				★アスレチック
				★親子体操	18	日	宮元互楽会	コスモスの会			★アスレチック
★モルック	★出前相談	ばんぶー会		★アスレチック	19	月	木蘭の会	平和の会	池本卓球クラブ		★アスレチック
皆楽来幸楽会				★アスレチック	20	火	★終活講座		かすみ草		★アスレチック
かわせみの会	描きつばた	★卓球		★アスレチック	21	水	幸楽会カラオケ				★アスレチック
休館日					22	木	休館日				
リズム会	すずめの会	ファイターズ	めぐみ保育園	★アスレチック	23	金	★うたレク体操	しあわせちぎり絵	ヤンキース		★アスレチック
	土筆会		マミーズクラブ	★のりもの	24	土	★ハロウィン準備			若葉クラブ	★のりもの
★ハッピーハロウィン			若草会	★のりもの	25	日	ロッキー(2)	さくら倶楽部		上池バドミントン	★のりもの
池本二丁目寿会		彬の会		★のりもの	26	月	★いきいき体操		池本卓球クラブ		★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	27	火	カラオケ花		かすみ草		★のりもの
本町友の会		★卓球		★のりもの	28	水	さつき会	平和の会 名草会	フラワークラブ		★のりもの
マシュマロ				★のりもの	29	木	やまびこの会		★卓球		★のりもの
	すずめの会	ファイターズ	親子リトミック	★のりもの	30	金	男のカラオケ		親子リトミック		★のりもの
千歳会輪なげ			マミーズクラブ	★アスレチック	31	土	宮元互楽民謡会	コスモスの会			★アスレチック

月～金 13:00～ ラジオ体操(10・11月は廊下で実施) 月～金 11:15～ちびっこタイム(キッズルーム)