令和8年 # 12月 区民ひろば池袋本町

ピアッザ

音楽によるまちづくり ミニコンサート

13日(日)

2回制<11:00～11:45>
<14:00～14:45>

定員:各回50名
対象:0歳からどなたでも
費用:無料
申込:11/27(金)12:00～
12/11(金)12:00
としまチケットセンター
TEL 0570(056)777

ヒアリングフレイル

7日(月)10:00～12:00

(20分ごとの予約制です)
「聞こえ」のチェックが体験できます。
詳細はお問い合わせください
対象:65歳以上
定員:6名(先着順)
申込:東池袋フレイル対策センター
TEL 03(5924)6212

口腔ケア講座

9日(水)14:00～15:00

日常のお口トラブルの適切なケアや災害時の口腔ケアについて学びます
講師:あぜりあ歯科診療所
対象:65歳以上豊島区在住
定員:30名
申込:11/29(日)～
主催:高齢者福祉課

スマートフォン相談会

14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:4日(金)～
主催:豊島区高齢者の生活支援推進員

クリスマス会

19日(土) 10:30～11:30

マジックショーと少し早めのクリスマスを楽しみましょう
出演:マジシャン・トッシー(田澤利明氏)
手品師・こゆき(城本小幸氏)
対象:どなたでも 申込: 5日(土)～
定員:40名
親子12組(先着順)
共催:区民ひろば池袋本町運営協議会

立教大学女子ラクロス部とあそぼう

2日(水)15:30～16:30

立教大学体育会女子ラクロス部によるラクロス体験やラクロスをつかったゲームが楽しめます

対象:どなたでも
持物:室内用履物
申込不要 当日お越しください

あそんで相談

10日(木)10:00～11:30

西部子ども家庭支援センター
遊びながら、ことばとからだの相談ができます

申込不要
当日お越しください

おたのしみ会

22日(火)10:30～11:15

「 ちびっこ演奏会 」
池袋第二保育園の先生からマイほいくえんの紹介もあります
ミニツリーもつくるよ♪
対象:乳幼児親子
定員:14組
申込:区内区外共通8日(火)～
※ 12月生まれとR8.6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

交流	みんなで卓球	2・9・23日(水) 3・10・17日(木)	10:00～ 13:30～	★申込:前週水曜日から受付(各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
いきいき	歌って元気！	2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	11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11/30(月)～
	民生としまる体操	12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2日(水)～
	おいでよモルック	14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4日(金)～
	うたレク体操	25日(金)	13:30～14:30	音楽に合わせておロや身体の体操をしましょう ★申込不要
	いきいき体操	21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11日(金)～
	Let's脳トレ	7・14・21・28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)	10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】 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	22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8日(火)～ ※12月生まれとR8.6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 コンビカー・三輪車・補助付き自転車で遊べます★申込不要 ★22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 ★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)

11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)

21日(月)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 03(6864)2930】

2026
つなぐ・つながる・ひろばの輪！
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！

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

○1月の貸室抽選会 12月1日(火)

○12月の休館日 16日(水)24日(木)29日(火)30日(水)31日(木)

令和8年

区民ひろば池袋本町12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11/15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	体育館	
★貸室抽選会				★アスレチック	1	火	男のカラオケ		かすみ草		★アスレチック
リフレッシュヨガ	描きつばた	★卓球		★アスレチック	2	水	★歌って元気!	平和の会		★ラクロス	★アスレチック
かわせみの会		フラワークラブ		★アスレチック	3	木	幸楽会カラオケ	イチゴクラブ	★卓球		★アスレチック
皆楽来幸楽会	すずめの会			★アスレチック	4	金	iloinenモルック				★アスレチック
宮元互楽民謡会	土筆会		FUJIYAMA	★のりもの	5	土	ロッキー(2)	コスモスの会	ファイターズ	FUJIYAMA	★のりもの
かわせみの会				★のりもの	6	日	こどもアート コネスタ				★のりもの
木蘭の会	★ヒアリング フレイル	彬の会		★のりもの	7	月	カラオケ花		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		★のりもの	8	火	さつき会		池仲会		★のりもの
本町友の会		★卓球		★のりもの	9	水	★口腔ケア講座	平和の会	ヤンキース		★のりもの
リズム会		マシュマロ		★のりもの ★ボディケア あそんで相談	10	木	やまびこの会		★卓球		★のりもの
皆楽来幸楽会	すずめの会	ファイターズ	親子リトミック	★のりもの	11	金	★ひまわり倶楽部 ★出前相談		親子リトミック		★のりもの
のびのび体操			若草会	★アスレチック	12	土	★民生としまる				★アスレチック
★音楽によるまちづくりミニコンサート				★アスレチック	13	日	★音楽によるまちづくりミニコンサート			上池バドミントン	★アスレチック
★モルック		彬の会	ばんぶー会	★アスレチック	14	月	カラオケ花	★スマホ相談会	かすみ草		★アスレチック
いけほん自彊術		ばんぶー会		★アスレチック	15	火	ロッキー(2)	平和の会	池本卓球クラブ		★アスレチック
休館日					16	水	休館日				
リフレッシュヨガ		フラワークラブ		★アスレチック	17	木	幸楽会カラオケ	イチゴクラブ	★卓球		★アスレチック
千歳会輪なげ		しあわせちぎり絵	親子リトミック	★アスレチック	18	金	★クリスマス会準備		ヤンキース		★アスレチック
★クリスマス会			若葉クラブ	★のりもの	19	土	★クリスマス会片付け		皆楽来幸楽会		★のりもの
彬の会			FUJIYAMA	★のりもの	20	日	彬の会	コスモスの会			★のりもの
池本二丁目寿会				★のりもの	21	月	★いきいき体操 ★CSW相談	平和の会	池本卓球クラブ		★のりもの
木蘭の会		池本スポーツ吹矢	いけほん自彊術	★おたのしみ会	22	火	リズム会		かすみ草		★のりもの
やまびこの会		★卓球		★のりもの	23	水	さつき会	コスモスの会			★のりもの
休館日					24	木	休館日				
千歳会輪なげ	すずめの会	ファイターズ		★のりもの	25	金	★うたレク体操		親子リトミック		★のりもの
宮元互楽民謡会	土筆会	のびのび体操		★アスレチック	26	土	iloinenモルック	さくら倶楽部	皆楽来幸楽会		★アスレチック
マシュマロ				★アスレチック	27	日	千歳会コーラス	さくら倶楽部	ヤンキース	上池バドミントン	★アスレチック
ロッキー(2)				★アスレチック	28	月	男のカラオケ	コスモスの会	ファイターズ		★アスレチック
休館日					29	火	休館日				
休館日					30	水	休館日				
休館日					31	木	休館日				

毎週月曜日 9:00～16:00　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〉