

令和7年

10月区民ひろば池袋カレンダー

開館時間：9：00～17：00

休館日：祝日・年末年始・臨時休館日



区民ひろば池袋
豊島区池袋4-21-10
TEL 3982-9658
FAX 3982-9659

カラオケ交流会

自慢の歌声を披露しませんか？

29日(水)

1時30分～4時

会場：区民ひろば池袋2階ホール

どなたでもご覧になれます。

ぜひ出演者の応援にきてください！



栄養講座

～ひとりでも簡単！クッキング～



30日(木)～フレイル予防につながる食事や調理方法～

1時30分～2時30分

講師：管理栄養士

あぜりあ歯科認定栄養ケア・ステーション

定員：20名

申込：10/16(木)～

1人でも簡単に美味しい食事の作り方やしっかり
噛めて栄養バランスのよい食べ方とレシピを
ご紹介します。



劇団ぽけっと

ハロウィン★パーティー

23日(木)

10時30分～11時15分

出演：劇団ぽけっと

対象：就学前の乳幼児親子

定員：30組

申込：9/21(日)～

親子でハロウィンの人形劇で楽しみましょう。
どんな内容なのかは来てのお楽しみ♪



※出演者大募集！

定員：25名 先着順

申込：区内の方9/29(月)～10/14(火)

区外の方10/7(火)～10/14(火)

※ご本人が直接ひろば窓口でお申し込みください。

詳しくはポスター、ひろば池袋まで



10月18日(土) 10時～16時

@イケサンパーク、サンシャインシティ高架下

青空コンサートとコラボ！音楽×アートのワークショップ、ダンスの
ワークショップを開催！その他、マルシェも出店予定。



	事業名	日程	時間	内容	定員	申込み 9時～電話可
いきいき 65歳以上	わくわく脳トレ	14日(火) 28日	1:30～2:30	ゲームやクイズを楽しみながら、認知症予防！	24名	9/30(火) 10/14(火)
	音楽で元気!! 毎月実施!!	2日(木)	1:30～2:30	歌や楽器奏などで音楽を楽しみましょう 講師：木内愛弓氏	なし ※申込制	受付中
	おぶちゃんの 筋力アップ体操	20日(月)	1:30～2:30	元気な先生と筋力アップを目指しましょう 持ち物：浴用タオル、水分補給用飲み物 講師：小布施 由恵氏	35名	10/6(月)
	スマホ個別相談会	22日(水)	10:00～12:00	普段悩んでいるスマホの操作や疑問点について講師 が分かりやすくお答えします(1人につき30分) 講師：株式会社ソフマップ	12名	10/8(水)
子育て	こあらタイム	15日(水)	10:30～11:00	赤ちゃん向けのふれあい遊びと1歳の誕生会 対象：お誕生から1歳のお誕生月までの乳幼児親子	15組	受付中
	看護師講座	15日(水)	11:10～11:30	「冬の生活で気をつけたいこと」 対象：就学前の乳幼児親子 講師：池袋第五保育園看護師	18組	受付中
	なかよしタイム	10日(金)	10:30～11:10	「ハロウィンだよ!」～ハロウィンのあそびや制作など～ 対象：1歳のお誕生月後からの乳幼児親子	20組	受付中
	おやこ体操	16日(木)	10:30～11:15	対象：1歳からの乳幼児親子 講師：田村 真理子氏	15組	9/21(日)
	ベビーマッサージ	3日(金)	10:30～11:30	対象：生後8か月くらいまで 講師：古城恵子氏	20組	受付中
	絵本とリトミックの贈り物	24日(金)	10:30～11:10	対象：1歳からの乳幼児親子 講師：伊庭まゆみ氏・阿部寿子氏	15組	9/26(金)
	プラレールで遊ぼう!	10日(金) 12日(日) 29日(水)	10:00～4:00	広い部屋でプラレールでおもいきり遊べます 対象：乳幼児と保護者・小学生	なし	不要
	にこにこタイム	毎日	3:45～3:55	職員と一緒に読み聞かせや手遊び、体操などをします	なし	不要
	ホール開放	毎日	1:00～4:50	幼児は3時30分までコンビカーなどであそべます 小学生は3時30分からあそべます	なし	不要
どなたでも 交流	ラジオ体操	毎日	9:30～9:40	ラジオ体操第一・第二	なし	不要
	みんなdeうたおう	15日(水)	1:30～2:30	カラオケの曲に合わせてみんなで歌いましょう	30名	10/3(金)
	健康増進カラオケ	24日(金)	1:30～3:30	カラオケを楽しみながら、交流しましょう お一人、2曲歌えます	12名	10/10(金)
	モルック	6日(月) 27日(月)	1:30～2:30	フィンランド発祥のスポーツです シンプルなルールで誰でも楽しく遊べます	各日20名	9/22(月) 10/14(火)
	ホビータイム	3日(金) 17日(金)	9:45～11:00	おしゃべりをしながら手作りを楽しみましょう	なし	不要
	クリーニンググリーン	27日(月)	9:45～10:15	ひろばの植物のお世話をしましょう	なし	不要
運協	しいの樹フレイル予防体操	10日(金)	2:00～3:00	対象：65歳以上 講師：高橋 奈保子氏(健康運動指導士)	20名	9/26(金)
	役員会	21日(火)	10:00～11:00	区民ひろば池袋運営協議会の役員会		
相談	暮らしの何でも相談会	20日(月)	2:30～3:30	コミュニティソーシャルワーカーが相談をお受けします 主催：豊島区民社会福祉協議会	なし	不要
	いけよん出前相談	6日(月)	2:20～3:20	高齢者に関する全般的な相談をお受けします 主催：高齢者福祉課	なし	不要



※今月の休館日 9日(木)臨時休館日、13日(月)スポーツの日、26日(日)臨時休館日

区民ひろば池袋 10月カレンダー



TEL 3982-9658
FAX 3982-9659

		日	月	火	水	木	金	土		
					1	2	3	4		
午前	ホール	★主催事業 ☆運営協議会事業 ・インカートリッジ回収 ご家庭で使用した使用済み インカートリッジを回収しています。 ・廃食油回収（毎月第4月曜日） 10月27日（月）9:00～12：30 不用となった食用油を回収します。			◆車椅子の短期貸出 を行っています。 (1台) 		いけよん卓球クラブ		T.Tサークル	
	教養①						貸室抽選 池袋ヨガの会	貸室抽選 フレッシュ体操	★ベビーマッサージ	ホリデーピラティス
	教養②								★ホビータム	すみれ会
	その他									
午後	ホール	区民ひろば 池袋 ホームページ 			★ホール開放	★音楽で元気！！	★ホール開放	★ホール開放		
	教養①							はなみずき		
	教養②					クローバー				
	その他									
		5	6	7	8	9	10	11		
午前	ホール		フワークラブ		いけよん卓球クラブ	休館日 臨時	★なかよしタイム	T.Tサークル		
	教養①				池袋ヨガの会					
	教養②						★ブラレールであそぼう！	すみれ会		
	その他									
午後	ホール	★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放		★ホール開放	★ホール開放		
	教養①		★モルック	和の会	ひばりの会		☆しいの樹 フレイル予防体操	はなみずき		
	教養②			いきいき麻雀			★ブラレールであそぼう！			
	その他		★いけよん出前相談							
		12	13	14	15	16	17	18		
午前	ホール		休館日 スポーツの日	サロンジャスミン	フワークラブ	★おやこ体操	いけよん卓球クラブ	T.Tサークル		
	教養①	★ブラレールであそぼう！			★こあらタイム ★看護師講座	フレッシュ体操		ホリデーピラティス		
	教養②							すみれ会		
	その他						★ホビータム			
午後	ホール	★ホール開放		★ホール開放	民生あかね班	★ホール開放	★ホール開放	はなみずき		
	教養①	★ブラレールであそぼう！		★わくわく脳トレ	★みんなdeうたおう					
	教養②			いきいき麻雀		クローバー				
	その他									
		19	20	21	22	23	24	25		
午前	ホール		フワークラブ		いけよん卓球クラブ	★劇団ぼけっとハロウィン	★絵本とリトミックの贈り物	T.Tサークル		
	教養①			☆運営協議会	★スマホ講座	フレッシュ体操				
	教養②							すみれ会		
	その他						だれでも食堂しいの樹			
午後	ホール	★ホール開放	★おぶちゃんの 筋力アップ体操	★ホール開放	ひばりの会	クローバー	★ホール開放	★ホール開放		
	教養①		和の会				★健康増進カラオケ	はなみずき		
	教養②			いきいき麻雀						
	その他		★暮らしの何でも相談会				だれでも食堂しいの樹			
		26	27	28	29	30	31	◆豊島区民社会 福祉協議会の CSW(コミュニティ ソーシャルワーカー) が常駐しています。 TEL 6864-2930  …としま涼みどころ… 22日まで 開設しています		
午前	ホール	休館日 臨時	フワークラブ	サロンジャスミン	★カラオケ交流会準備	フレッシュ体操	ひろばでは 感染症予防の為、 靴下の着用をお願い します。 			
	教養①			池袋ヨガの会						
	教養②									
	その他		★クリーニング			★ブラレールであそぼう！				
午後	ホール		★ホール開放	★わくわく脳トレ いきいき麻雀	★カラオケ交流会	★ホール開放	★ホール開放			
	教養①		★モルック			★栄養講座				
	教養②					クローバー				
	その他									

※予定は9月17日現在のものです。変更になる可能性もありますのでご了承ください。

