

令和8年 5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

**おしえて！
赤ちゃんごはん
5月29日(金)**
10時30分～11時15分
離乳食・幼児食についてのお話と相談タイムなど
対象：0歳から1歳6か月位までの乳幼児親子
講師：健康推進課 栄養士
定員：12組
申込：4/24(金)

姿勢腰痛講座
腰痛の悩み改善！
姿勢を整えて腰痛を予防します
5月21日(木)
1時30分～2時30分
対象：65歳以上の方
定員：30名
申込：5/7(木)
主催：高齢者福祉課

クリーングリーン
「緑のカーテン講習会」
5月15日(金)
10時～11時
対象：どなたでも
定員：20名 ***お土産にゴーヤの苗がもらえます**
申込：5/1(金) ***上手なゴーヤの育て方を学びます！**

スラックラインで遊ぼう
5センチ幅のベルトの上でバランスを楽しむ遊びです
5月1日(金)、13日(水)
2時30分～4時

*** 今月の休館日は、4日(月)みどりの日・5日(火)こどもの日・6日(水)振替休日・8日(金)・20日(水) 臨時休館日**

	事業名	日程	時間	内容	定員	申込み開始 9時～電話可
65歳以上	わくわく脳トレ	12日	1:30 ~ 2:30	ゲームやクイズを楽しみながら認知症予防!		4/30(木)
	わくわく脳トレ & 高齢者交通安全研修会	26日(火)	1:30 ~ 2:30	わくわく脳トレ終了後、「高齢者交通安全研修会」を実施「高齢者交通安全研修会」のみの参加もできます。	各日24名	5/13(水)
	音楽で元気!!	7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	4/23(木)
	おぶちゃんの筋力アップ体操	18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、飲み物 講師：小布施 由恵氏	35名	5/1(金)
	スマホ講習会	25日(月)	10:00 ~ 12:00	今月は、個別相談会です(1人20分) スマホの操作で分からないこと、何でも聞いてみましょう	8名	5/11(月)
子育て	こあらタイム	13日(水)	10:30 ~ 11:00	「母の日のプレゼント」を作ります。 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
	なかよしタイム	15日(金)	10:30 ~ 11:10	「えんそごっこ」を楽しもう 5月生まれのお誕生会もあります♪ 対象：1歳のお誕生月後からの幼児親子	20組	受付中
	Let's go! フィットリトミック	14日(木)	10:30 ~ 11:30	ママインストラクターと一緒に親子でいっぱい動いてあそぼう! 対象：1歳からの幼児親子 講師：小布施 由恵氏	20組	受付中
	プラレールで遊ぼう!	3日(日) 17日(日) 23日(土)	10:00 ~ 4:30	プラレールでおもいっきりあそべます! あそびにきてね♪ 対象：乳幼児親子・小学生	なし	不要
	にこにこタイム	毎日	3:45 ~ 3:55	職員による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分までコンピカーで遊べます 小学生は3時30分から遊べます (ホール開放できない日もあります)	なし	不要
交流 どなたでも	ラジオ体操	毎日	9:30 ~ 9:40	ラジオ体操第一・第二	なし	不要
	モルック	11日(月)	1:30 ~ 2:30	今回は区民ひろば池袋の庭で行います! (雨天時は室内で行います)	20名	4/27(月)
	みんなdeうたおう	19日(火)	2:00 ~ 3:00	カラオケの曲に合わせてみんなで歌いましょう	30名	5/3(日)
	funfanギター	16日(土)	2:00 ~ 4:00	みんなで一緒にギターを弾きましょう!	20名	5/1(金)
	健康増進カラオケ	28日(木)	1:30 ~ 3:30	カラオケを楽しみながら交流しましょう(1人2曲)	12名	5/14(木)
運協	しいの樹フレイル予防体操	22日(金)	2:00 ~ 3:00	としまる体操を行います	20名	5/7(木)
	役員会・委員会	19日(火)	10:00 ~ 12:00	区民ひろば池袋運営協議会の役員会・委員会		
相談	いけよん出前相談	18日(月)	2:20 ~ 3:20	高齢者に関する全般的な相談ができます 主催：高齢者福祉課	なし	当日 お越しください
	暮らしの何でも相談会	13日(水)	10:30 ~ 11:00	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

区民ひろば池袋5月カレンダー



TEL 3982-9658
FAX 3982-9659

		日	月	火	水	木	金	土	
曜日							1	2	
午前	ホール	・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。 TEL6864-2930 ・廃食油回収(毎月第4月曜日) 5月25日(月)9:00~12:30 不用となった食用油を回収します。 ・ご家庭で使用した使用済みのインクカートリッジを回収しています。					いけよん卓球クラブ		T・Tサークル
	教養①						貸室抽選		貸室抽選/ホリデーピラティス
	教養②								すみれ会
	その他								
午後	ホール	★スラックライン		★ホール開放					
	教養①			はなみずき					
	教養②								
	その他								
		3	4	5	6	7	8	9	
午前	ホール	★ブラレールであそぼう!	休館日 (みどりの日)	休館日 (こどもの日)	休館日 (振替休日)	フラワークラブ	休館日	T・Tサークル	
	教養①					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								
午後	ホール	★ホール開放			★音楽で元気!!		★ホール開放		
	教養①	★ブラレールであそぼう!					はなみずき		
	教養②				クローバー				
	その他								
		10	11	12	13	14	15	16	
午前	ホール		☆運動総会	サロンジャスミン	いけよん卓球クラブ	★Let's go! フィットリミック	★なかよしタイム	T・Tサークル	
	教養①			池袋ヨガの会	★こあらタイム	フレッシュ体操	★グリーングリーン 緑のカーテン講習会	ホリデーピラティス	
	教養②							すみれ会	
	その他				暮らしの何でも相談				
午後	ホール	☆運動総会準備	★ホール開放	★ホール開放	★スラックライン	★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放	
	教養①		★モルック(庭)	★わくわく脳トレ	ひばりの会		はなみずき	★funfanギター	
	教養②			いきいき麻雀		クローバー			
	その他								
		17	18	19	20	21	22	23	
午前	ホール		フラワークラブ		休館日	いけよん卓球クラブ	フラワークラブ	T・Tサークル	
	教養①	★ブラレールであそぼう!	池袋ヨガの会	☆運動役員会・委員会		フレッシュ体操		★ブラレールであそぼう!	
	教養②							すみれ会	
	その他								
午後	ホール	★ホール開放	★おぶちゃんの筋力アップ体操		臨時	★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放	
	教養①	★ブラレールであそぼう!	和の会	★みんなdeうたおう		★姿勢・腰痛講座	☆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		クローバー			
	その他		いけよん出前相談						
		24	25	26	27	28	29	30	
午前	ホール		フラワークラブ	サロンジャスミン	いけよん卓球クラブ				
	教養①		★スマホ講習会	池袋ヨガの会			★おしえて! 赤ちゃんごはん		
	教養②								
	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	★ホール開放	
	教養①		和の会	★わくわく脳トレ	ひばりの会	健康増進カラオケ			
	教養②			いきいき麻雀		クローバー			
	その他			高齢者交通安全研修会					
		31							
午前	ホール	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;">  <p>区民ひろば池袋 ホームページ</p> </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;">  <p>ダウンロードは こちらから</p> </div> </div>						★主催事業	
	教養①							☆運営協議会事業	
	教養②							・車椅子の短期貸出を行っています。(1台)	
	その他								
午後	ホール	★ホール開放							
	教養①								
	教養②								
	その他								

※予定は4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。