

令和8年9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・臨時休館日・年末年始



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

◆敬老の集い～麗しの声楽コンサート♪～

9月17日(木)11時00分～12時30分

出演：水谷桂子氏（ソプラノ歌手）

対象：65歳以上の方

定員：60名 先着順

申込：区内の方は8/27（木）～

区外の方は9/3（木）～



◆ヒアリングフレイル

9月24日(木)2時～4時

～アプリを使って聞こえをチェック～

講師：高田介護予防センター職員

対象：65歳以上の方

定員：6名

申込：随時受付中

主催：高齢者福祉課

高田介護予防センター

電話：3590-8116



◆「鉄道高校生 × プラレールで

あそぼうDX（デラックス）」

9月26日(土)2時～3時30分

※豊昭学園・社会福祉協議会との

コラボ企画

対象：乳幼児と保護者・小学生

定員：先着 30名（申込不要）



ひろばでは感染症予防の為、
靴下の着用をお願いします。



…としま涼みどころ…

暑さや日差しから身を守るための避難場所です。

給水機もありますのでお気軽にお立ち寄りください。



今月の休館日 11日（金）臨時休館日

21日（月）敬老の日、22日（火）国民の休日

23日（水）秋分の日、30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 いきいき	音楽で元気!!	3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	8/20(木)
	おぶちゃんの筋力アップ体操	14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	8/31(月)
	わくわく脳トレ	8日 29日(火)	1:30～2:30	ゲームやクイズを楽しみながら、認知症予防！ (8日のみ浴用タオル2枚お持ちください。)	各日24名	8/25(火) 9/15(火)
子育て	こあらタイム	9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児親子	15組	8/21(金)
	なかよしタイム	18日(金)	10:30～11:10	「いもほりごっこ」9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	8/21(金)
	Let's go! フィットリトミック	10日(木)	10:30～11:30	マインストラクターと一緒に親子でいっぱい動いて遊ぼう！ 対象：1歳からの幼児親子 講師：小布施 由恵氏	20組	8/20(木)
	サンデーおやこ体操	27日(日)	10:30～11:15	ママと、パパと、親子での参加も大歓迎！ いっぱい動いてあそぼう！ 対象：1歳からの幼児親子 講師：榮 南氏	20組	8/20(木)
	プラレールであそぼう!	6日(日)	10:00～4:30	プラレールでおもいきりあそべます あそびにきてね 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	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分までコンパカーであそべます 小学生は3時30分からあそべます	なし	不要
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	28日(月)	1:30～2:30	ひろばの庭でモルックを楽しみます (雨天時は室内で行います)	20名	9/14(月)
	funfanギター	26日(土)	2:00～4:00	みんなで一緒にギターを弾きましょう 講師：福島環氏 対象：どなたでも	20名	9/12(土)
	みんなdeうたおう	15日(火)	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	9/2(水)
	健康増進カラオケ	18日(金)	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	9/4(金)
	スラックライン	25日(金)	2:00～4:00	5センチ幅のベルトの上でバランスを楽しむ遊びです	なし	不要
	クリーングリーン	14日(月)	9:45～10:30	庭のお手入れと野菜の収穫します	なし	不要
運協	いいの樹フレイル予防体操	25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	9/10(木)
	役員会・委員会	15日(火)	10:00～11:00	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	14日(月)	2:20～3:20	高齢者に関する全般的な相談をお受けいたします 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	3日(木)	2:20～3:20	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

※事業は変更・中止になる場合があります。ご理解いただきますようご協力をお願いします。

区民ひろば池袋9月カレンダー



TEL 3982-9658
FAX 3982-9659

		日	月	火	水	木	金	土		
				1	2	3	4	5		
午前	ホール	ひろばに簡単 アクセス  区民ひろば池袋 ホームページ	・廃食油回収 (毎月第4月曜日) 9月28日(月) 9:00~12:30 不用となった食用油 を回収します。 		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	フレッシュ体操				
	教養②							すみれ会		
午後	ホール			★ホール開放	★ホール開放	★音楽で元気!!	★ホール開放	★ホール開放		
	教養①			男のカラオケ	ひばりの会	カラオケサロン木蘭	iloinenモルック	はなみずき		
	教養②			いきいき麻雀		クローバー				
						★暮らしの何でも相談会				
		6	7	8	9	10	11	12		
午前	ホール		フラワークラブ	サロンジャズミン	いけよん卓球クラブ	★Let's go! フィットリミック	休館日			
	教養①	★ブラレールであそぼう!		池袋ヨガの会	★こあらタイム	フレッシュ体操		ホリデーピラティス		
	教養②							すみれ会		
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	★ブラレールであそぼう!	和の会	★わくわく脳トレ	ひばりの会			はなみずき		
	教養②			いきいき麻雀		クローバー				
							臨時			
		13	14	15	16	17	18	19		
午前	ホール		フラワークラブ		いけよん卓球クラブ	★「敬老の集い」	★なかよしタイム	T・Tサークル		
	教養①			☆運協役員会・委員会	池袋ヨガの会		iloinenモルック	ホリデーピラティス		
	教養②							すみれ会		
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	★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	男のカラオケ	和の会	★みんなdeうたおう	民生あかね班	カラオケサロン木蘭	★健康増進カラオケ	男のカラオケ		
	教養②			いきいき麻雀		クローバー				
			★いけよん出前相談会							
		20	21	22	23	24	25	26		
午前	ホール		休館日	休館日	休館日	いけよん卓球クラブ		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		
午後	ホール	★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	はなみずき					★ヒアリングフレイル	いの樹フレイル予防体操	★funfanギター	
	教養②		敬老の日	国民の休日	秋分の日	クローバー				
						だれでも食堂いの樹	★ブラレールであそぼうDX!			
		27	28	29	30	 ・ご家庭で使用した使用済みの インカートリッジを回収しています。 ・車椅子の短期貸出を行っています。 ★主催事業 ☆運営協議会事業  はじめました! 区民ひろばからの 情報を発信します  ダウンロードは こちらから ・豊島区民社会福祉協議会のCSW (コミュニティーソーシャルワーカー) が 常駐しています。 TEL6864-2930				
午前	ホール	★サンデーおやこ体操	フラワークラブ	サロンジャズミン	休館日					
	教養①			池袋ヨガの会						
	教養②									
午後	ホール	★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放					臨時	
	教養①	はなみずき	★モルック	★わくわく脳トレ						
	教養②			いきいき麻雀						

※予定は8月18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。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS