

8月の区民ひろば上池袋



区民ひろば X SDGs

住所：豊島区上池袋3-13-5
TEL：3576-6916
開館時間：午前9時から午後5時まで
休館日：祝日 年末年始等

スマホ個別相談会

6日(水) 午後1時30分～3時30分

対象：65歳以上の方
講師：株式会社ソフマップ
持ち物：ご自身のスマートフォンをお持ちください。
定員：12名
申込：申込受付中 電話可



夏休み手作り教室

「ゆらゆら金魚かざり」

バナナスタンドを使ってかわいい金魚の飾りを作ります。

令和7年8月22日(金)午後2時～午後4時
(受付1時45分から)

対象：小学生
定員：20名 場所：区民集会室
講師：富沢美幸氏
申込：7月25(金)から8月14日(木)
参加申込用紙をきんぎょひろばに持ってきてください。
参加申込書は、きんぎょひろばにもあります。



★親子ピラティス

21日(木) 午前10時30分から11時30分

対象：首すわりからハイハイまでのお子様と保護者
講師：大塚知美氏
定員：15組 申込受付中 (電話可)
◎動きやすい服装 水分補給のための飲み物



★ぷくぷく水遊び

15日29日(金)午前10時30分から11時

藤棚の下に人工芝を敷いて水遊びをします。
対象：乳幼児親子 申込不要
持ち物：着替え一式、バスタオル、水分補給の飲み物

「きんぎょ自習室」を始めます

涼しく静かな場所で学習の場を提供します。

8月25日(月)～29日(金)

午前10時から16時30分
対象：小学4年生以上～高校3年生まで
申込：なし 場所：区民集会室
定員：各日15名程度

熱中症対策のためにも水分補給の飲み物を忘れずにお持ちください。



「ぶらっとカフェきんぎょ」始めました

平日午前11時～11時30分

(事業の都合でお休みの日もあります)
ロビーでゆっくりコーヒーなど飲みながらくつろぎませんか？1杯100円です。



お 願 い

安全と衛生上、館内では靴下の着用をお願いしております。
靴の履き間違いが起きています。お帰りの際は、確認してお間違いないようお願いいたします。



来月の予告

敬老の集い

9月11日(木)午前10時30分から12時

90才以上の方の長寿のお祝い
歌とピアノのコンサート
対象：どなたでも
場所：1Fいきいき
定員：70名(先着順)
申込：8月25日(月)～9月5日(金)電話可



2階「子育てひろば」主な乳幼児対象のプログラム

要予約	★ベビータイム	7(木)午前10時30分から11時	2ヶ月から1歳未満のお子様と保護者が対象です 7日はハーフバースデーのお祝いをします。
	★ぷくぷくタイム	8、15、29(金)午前10時30分から11時	1歳からのプログラムです。8日はお誕生会をします。 15、29日は、外で水遊びをします。持ち物：着替え、バスタオル、水分補給の飲み物
	★体育遊び	8月はお休みです。	講師：藤井芳子氏 マットやボールなどで体を動かして遊びます。
	★木育であそぼう	14、28(木)午前10時30分から11時	0歳から2歳までのお子様と保護者が対象です。 木のぬくもりを感じながら親子で遊びましょう。
予約不要	★プラレールの日	3、17(日)午前9時30分から午後4時	1歳から未就学のお子様と保護者、小学3年生までの子どもが自由にプラレールで遊べます。混雑時はお待ちいただく事もあります。
	★電車ごっこ	30(土)31(日)午前10時から11時30分	トンネル・駅・フォトスポットがあります。
	★のりものプラス	30(土)31(日)電車ごっこ終了から 午後4時45分	自転車やコンビカーで遊べます。

1階 「いきいきひろば」主なプログラム (◇マークがついているものは65歳以上の方が対象となります。)

◇室内ゲートボール	4,18(月)午後1時30分から3時	皆さんで楽しみましょう。初めての方もどうぞ！
◇リフレッシュ体操	8(金)午前10時から11時	簡単ストレッチでリフレッシュしましょう！講師：小俣淳子氏
◇健康増進カラオケ (通信)カラオケタイム	8、22(金)午後1時30分から3時	定員：各日15人 申込：8月4日(月)からカラオケ事業日の前日まで。 先着順(電話可) 当日は午後1時30分に抽選、体操してから始めます。1人2曲です。
◇元気体操	12(火)午後1時30分から3時	登録者のみ 講師：作業療法士 木下美恵子氏
◇ザ☆としまる体操	13、27(水)午前10時から11時	豊島区の介護予防体操です。
◇唱歌・童謡の会	15(金)午前10時から11時	心のふるさとを歌で訪ねましょう。講師：福田圭子氏
大人の塗り絵	15(金)午後1時30分から3時30分	色をぬってストレス解消しましょう。
モルックを楽しもう	19(火)午後1時30分から3時	モルックを体験してみませんか。どなたでも
◇楽しく脳トレ	22(金)午前10時から11時	計算、音読などで、楽しく脳の老化を防ぎましょう。
◇ボールペンで書く 美文教室	25(月)午前10時から11時	文字を整え身も心も健やかに。
きんぎょでポッチャ	26(火)午後1時30分から3時	ボールを投げたり転がしたり楽しい競技です。どなたでも
◇歌のひろば	28(木)午後1時30分から2時30分	童謡・唱歌や演歌、歌謡曲を楽しみましょう。講師：谷川茂代氏
囲碁・将棋	毎日午後1時05分から4時30分	ご自由に教2で 対局を楽しみましょう。館主催の事業のある時は、教2の部屋は使えない時もあります。
卓球タイム	月、火曜は午前9時15分から12時 木、日曜は1日可 土曜は午後1時の体操後から4時50分	月曜日の午前中は、初心者優先日になっています。 2階は、小中学生専用です。
暮らしのなんでも相談	4(月)①午後1時30分から3時 21(木)②午前10時30分から11時30分	社会福祉協議会CSWによる無料相談です。暮らしの中の不安などお気軽にご相談を。

【廃食油回収のお知らせ】8月25日(月)午前9時から午後12時30分(毎月第4月曜日 祝日の場合は翌日)当館玄関前にて実施

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち	31					1	2
午前		9月貸室 申込み 1日(金)9時15分 (区)	【お部屋のご案内】 (い)：いきいきひろば (教1)：教養娯楽室1 (教2)：教養娯楽室2 (遊)：遊戯室 (フ)：フリールーム (多)：多目的室 (ロ)：ロビー (区)：区民集会室 (公)：公園 太字は主催・共催事業です 細字はサークル・団体のご利用です。 ★印は「子育てひろば」のプログラム です。 のマークがある時は、 遊戯室で乗り物に 乗れます。			貸室抽選(区) サークル懇談会	上池卓球クラブ(教1)
	★電車ごっこ(遊)	お願い				上池袋キッズGYM(遊)	
午後		安全と衛生上、 館内では、 靴下の着用を お願いします。					柳会(い)
	★のりものプラス(遊)						
	3	4	5	6	7	8	9
午前	★プラレールの日(フ)		永楽会(い)	上池袋ヨーガ(い)	ラベンダース(い) ★ベビータイム(子)	リフレッシュ体操(い) ★ぶくぶくタイム 誕生会(多)	上池卓球クラブ(教1)
		親子たいそう教室(遊)			プリティクラブ(遊)		
午後		ゲートボール(い) 暮らしのなんでも相談	卓球SKクラブ(教1) 桜友会囲碁(い)	スマホ個別相談会(教1) きんぎょサロン(区) 自彊術上池教室(い)		健康カラオケ(い) 上池三寿会(教1)	
	★プラレールの日(フ)	ひまわり(教1)					
日にち	10	11	12	13	14	15	16
午前	休館日	山の日		ザ★としまる体操(い) 上池袋ヨーガ(教1)		唱歌・宣慰の会(い) ★ぶくぶくタイム(公) 水遊び	上池卓球クラブ(教1)
					★木育で遊ぼう(子)		上池袋キッズGYM(遊)
午後			元気体操(い) レイピカケ(教1)	きんぎょサロン(区) 自彊術上池教室(い) 上池三寿会(教1)	スクエア・ステップ(い)	大人の塗り絵(い) 卓球SKクラブ(教1)	
日にち	17	18	19	20	21	22	23
午前	★プラレールの日(フ)		永楽会(い)	休館日	暮らしのなんでも相談 ★親子ピラティス(遊)	楽しく脳トレ(い)	上池卓球クラブ(教1)
							上池袋キッズGYM(遊)
午後		ゲートボール(い) ひまわり(教1)	モルックを楽しもう(い) 卓球SKクラブ(教1)		スクエア・ステップ(い)	健康カラオケ(い) 夏休み手作り教室(区)	柳会(い)
	★プラレールの日(フ)						
日にち	24	25	26	27	28	29	30
午前		ボールペンで書く 美文字教室(い) きんぎょ自習室(区)	きんぎょ自習室(区) 若返り体操サロン(い)	ザ★としまる体操(い) きんぎょ自習室(教1)	きんぎょ自習室(区) ★木育で遊ぼう(子)	きんぎょ自習室(区) ★ぶくぶくタイム(公) 水遊び	
		親子たいそう教室(遊)			プリティクラブ(遊)		★電車ごっこ(遊)
午後		きんぎょ自習室(区) レイピカケ(い) ひまわり(教1)	きんぎょでポッチャ(い) きんぎょ自習室(区) 上池三寿会(教1)	きんぎょサロン(区) きんぎょ自習室(教1) 自彊術上池教室(い)	歌のひろば(い) きんぎょ自習室(区)	きんぎょ自習室(区) 卓球SKクラブ(教1) スクエア・ステップ(い)	
							★のりものプラス(遊)

*車いすの短期貸出をしています(65歳以上)