



スマホ個別相談会

17日(水) 午前10時～12時

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



スマイルタイム

「映像で綴る昭和の流行歌」

懐かしい昭和時代の流行歌を楽しみましょう♪

17日(水) 午前10時から11時

対象：どなたでも
場所：いきいき
定員：20名程度
申込は無く当日いらしてください。

熱中症対策のためにも水分補給の飲み物をお持ちください。



敬老の集い

11日(木)午前10時30分から12時

90才以上の方の長寿をお祝いし、
素敵な歌のコンサートをお楽しみください。
対象：どなたでも
場所：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



「ぶらっとカフェきんぎょ」

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、確認してお間違えのないようお願いいたします。



★ベビーピクス

18日(木) 午前11時から11時40分

対象：3ヶ月から7ヶ月までのお子様と保護者
講師：キムギョンスク氏
定員：15組 申込受付中 (電話可)
場所：遊戯室
◎動きやすい服装 水分補給のための飲み物

★おぶちゃんの親子体操

24日(水)午前10時30分から11時30分

対象：8ヶ月から2歳までのお子様と保護者
講師：小布施由恵氏
定員：15組 申込受付中(電話可)
場所：遊戯室
◎動きやすい服装 水分補給のための飲み物



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	4(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。4日はハーバースデーのお祝いします。
	★ぷくぷくタイム	12、19(金)午前10時30分から11時	1歳からのプログラムです。12日はお誕生会をします。19日は遊戯室で遊びます。
	★体育遊び	16(火)①午前10時30分から11時 ②午前11時05分から11時35分	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	25(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	7、21(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	27(土)28(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	27(土)28(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	1(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！
モルックを楽しもう	2(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	8(月)、26(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。
◇ザ☆としまる体操	10、24(水)午前10時から11時	豊島区の介護予防体操です。
◇リフレッシュ体操	12(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	12、26(金)午後1時30分から3時	定員：各日15人 申込：9月2日(火)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	16(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
◇唱歌・童謡の会	19(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	19(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。
◇ボールペンで書く 美文字教室	22(月)午前10時から11時	文字を整え身も心も健やかに。講師：佐藤妙子氏
◇歌のひろば	25(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
きんぎょでポッチャ	30(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！
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	12(金)①午前10時から11時 18(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。



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち	10月貸室 申込 1日(月)9時15分 (区)	1	2	3	4	5	6
午前	10月貸室 申込 1日(月)9時15分 (区)	貸室抽選(区)			ラベンダース(い) ★ベビータイム(子) ハーフバースデー プリティクラブ(遊)	フリージア(教1)	上池卓球クラブ(教1) 上池袋キッズGYM(遊)
午後	お願い 安全と衛生上、 館内では、 靴下の着用を お願いします。	親子たいそう教室(遊) 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)	休館日	扇徳和会(い)	スクエアステップ(い)	柳会(い)
	7	8	9	10	11	12	13
午前	★プラレールの日(フ)	楽しく脳トレ(い) 親子たいそう教室(遊)	永楽会(い)	ザ★としまる体操(い) 上池会(教1)	敬老の集い(い) 	リフレッシュ体操(い) 暮らしのなんでも相談 ★ぶくぶくタイム 誕生会(多)	上池卓球クラブ(教1) 上池袋キッズGYM(遊)
午後	★プラレールの日(フ)	レイピカケ(い) ひまわり(教1)	上池三寿会(教1)	きんぎょサロン(区) 自彊術上池教室(フ)	扇徳和会(い)	健康カラオケ(い) 卓球SKクラブ(教1)	くまの子(い)
日にち	14	15	16	17	18	19	20
午前	休館日	敬老の日	永楽会(い) ★体育あそび(遊)	スマイルタイム(い) スマホ個別相談会(区) 上池袋ヨーガ(教1)	暮らしのなんでも相談 ★ベビーピクス(遊) プリティクラブ(遊)	唱歌・宣慰の会(い) ★ぶくぶくタイム(遊)	上池卓球クラブ(教1) 上池袋キッズGYM(遊)
午後	休館日	休館日	元気体操(い) 卓球SKクラブ(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) 高齢者出張相談 上池三寿会(教1)	
日にち	21	22	23	24	25	26	27
午前	★プラレールの日(フ)	ボールペンで書く 美文字教室(い) 親子たいそう教室(遊)	秋分の日	ザ★としまる体操(い) まちの相談室 上池袋ヨーガ(教1) ★おぶちゃんの 親子体操(遊)	★木育で遊ぼう(子) プリティクラブ(遊)	楽しく脳トレ(い)	上池卓球クラブ(教1) ★電車ごっこ(遊)
午後	★プラレールの日(フ)	レイピカケ(い) ひまわり(教1)	休館日	きんぎょサロン(区) 自彊術上池教室(い) フリージア(教1)	歌のひろば(い)	健康カラオケ(い) 卓球SKクラブ(教1)	柳会(い) ★のりものプラス(遊)
日にち	28	29	30	【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。			
午前	★電車ごっこ(遊)	フリージア(い)	若返り体操サロン(い)				
午後	★のりものプラス(遊)	ひまわり(教1) スクエア・ステップ(い)	きんぎょでポッチャ(い)				

*車いすの短期貸出をしています(65歳以上)

