

# 10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

## スマホ個別相談会

1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



## 来月の予告

### 第16回 上池袋ひろばまつり

11月16日(日)午後1時から3時30分

- 回遊キャラバンによるオープニング演奏
- フランクフルト、チョコバナナ、ポップコーン、ソースせんべい など食べ物コーナー
- 子どもおとなも楽しめるゲームコーナー
- 手づくりコーナー

お願い おみやげを入れる袋をお持ち下さい

★自転車でのご来場はできません

**みんなの区民ひろばフェス**  
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。

## ★親子ピラティス

16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

## ★子育て交通安全研修会

10日(金)午前10時50分から11時20分

対象：0才児から未就学までのお子様と保護者

講師：池袋警察署

定員：10組 受付中 (電話可)

ぶくぶく終了後に行います。

○おみやげあります。

## ハロウィンシールラリー

30(木)、31日(金)

午前10時から午後4時まで

対象：どなたでも

場所：1階、2階、公園

おみやげあり (おみやげは1回のみ)



## 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。



## 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  | 2、30(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。2日はハーフバースデーのお祝いします。                                                  |
|      | ★ぶくぶくタイム | 10、17(木)午前10時30分から11時                     | 1歳からのプログラムです。10日はお誕生会をします。17日は公園遊びをします。雨天の場合は遊戯室で遊びます。                                      |
|      | ★体育遊び    | 21(火) ①午前10時30分から11時<br>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。<br>①8ヶ月から1歳6ヶ月までのお子様と保護者<br>②1歳7ヶ月から未就学のお子様と保護者 持ち物：水分補給の飲み物 |
|      | ★木育であそぼう | 9、23(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 | 5、19(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   | 18(土)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 | 18(土)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             | 6、20(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！                                                       |
| ◇ザ☆としまる体操             | 8、22(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             | 10(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 | 10、24(金)午後1時30分から3時                                 | 定員：各日15人 申込：10月2日(木)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                 | 14(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              | 17(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                | 17(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             | 21(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                                                         |
| ◇歌のひろば                | 23(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                                                |
| ◇楽しく脳トレ               | 24(金)午前10時から11時                                     | 今月は体を動かした脳トレもします。                                                            |
| ◇ボールペンで書く 美文字教室       | 27(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             | 28(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<br>木、日曜は1日可<br>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            | 21(火)①午前10時30分から11時30分<br>27(月)②午前10時から11時          | 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】10月27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

# 区民ひろば上池袋 (きんぎょひろば)

## 2025年10月カレンダー



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  
9月15日現在の予定です。変更になる場合があります

| 曜日  | 日                                                                                                                                                                                                                  | 月                                            | 火                                               | 水                                         | 木                                    | 金                                      | 土                                                                                                                          |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日にち | 5                                                                                                                                                                                                                  | 6                                            | 7                                               | 8                                         | 9                                    | 10                                     | 11                                                                                                                         |
| 午前  | 【お部屋のご案内】<br>(い)：いきいきひろば<br>(教1)：教養娯楽室1<br>(教2)：教養娯楽室2<br>(遊)：遊戯室 (フ)：フリールーム<br>(多)：多目的室 (ロ)：ロビー<br>(区)：区民集会室 (公)：公園<br>太字は主催・共催事業です<br>細字はサークル・団体のご利用です。<br>★印は「子育てひろば」のプログラム<br>です。🚗のマークがある時は、<br>遊戯室で乗り物に 乗れます。 | 11月貸室<br>申込み<br>1日(水)9時15分<br>(区)            | 貸室抽選(区)<br>スマホ個別相談会(教1)<br>上池袋ヨーガ(い)<br>上池会(教2) | ラベンダーズ(い)                                 | フリージア(教1)                            | 上池卓球クラブ(教1)                            |                                                                                                                            |
|     |                                                                                                                                                                                                                    |                                              |                                                 |                                           |                                      |                                        | ★ベビータイム(子)<br>ハーフバースデー<br>プリティクラブ(遊)                                                                                       |
| 午後  |                                                                                                                                                                                                                    | お願い<br>安全と衛生上、<br>館内では、<br>靴下の着用を<br>お願いします。 | きんぎょサロン(区)<br>自彊術上池教室(い)                        | 扇徳和会(い)                                   | スクエアステップ(い)                          | 柳会(い)                                  |                                                                                                                            |
| 日にち | 12                                                                                                                                                                                                                 | 13                                           | 14                                              | 15                                        | 16                                   | 17                                     | 18                                                                                                                         |
| 午前  | ★ブラレールの日(フ)<br>上池袋キッズGYM(遊)                                                                                                                                                                                        | 親子たいそう教室(遊)                                  | 永楽会(い)                                          | ザ★としまる体操(い)                               | ★木育で遊ぼう(多)<br>プリティクラブ(遊)             | リフレッシュ体操(い)                            | 上池卓球クラブ(教1)                                                                                                                |
| 午後  | ★ブラレールの日(フ)                                                                                                                                                                                                        | ゲートボール(い)<br>ひまわり(教1)                        | 卓球SKクラブ(教1)                                     | きんぎょサロン(区)<br>自彊術上池教室(い)                  | 扇徳和会(い)                              | 健康カラオケ(い)<br>上池三寿会(教1)                 | 上池袋キッズGYM(遊)                                                                                                               |
| 日にち | 19                                                                                                                                                                                                                 | 20                                           | 21                                              | 22                                        | 23                                   | 24                                     | 25                                                                                                                         |
| 午前  | 休館日                                                                                                                                                                                                                | スポーツの日<br><br>休館日                            | 永楽会(い)                                          | 上池袋ヨーガ(い)<br>フリージア(教1)                    | ★親子ピラティス(遊)                          | 唱歌・宣願の会(い)<br>★ぶくぶくタイム(公)<br>★雨天の場合(遊) | 上池卓球クラブ(教1)                                                                                                                |
| 午後  |                                                                                                                                                                                                                    |                                              | 元気体操(い)<br>レイピカケ(教1)<br>桜友会囲碁部(フ)               | きんぎょサロン(教2)<br>自彊術上池教室(い)<br>上池三寿会(教1)    | 扇徳和会(い)                              | 大人の塗り絵(い)<br>卓球SKクラブ(教1)               | 柳会(い)<br>★のりものプラス(遊)                                                                                                       |
| 日にち | 26                                                                                                                                                                                                                 | 27                                           | 28                                              | 29                                        | 30                                   | 31                                     |                                                                                                                            |
| 午前  | ★ブラレールの日(フ)<br>上池袋キッズGYM(遊)                                                                                                                                                                                        | 親子たいそう教室(遊)                                  | 暮らしのなんでも相談<br>★体育あそび(遊)                         | ザ★としまる体操(い)<br>フリージア(教1)                  | ★木育で遊ぼう(多)<br>プリティクラブ(遊)             | 楽しく脳トレ(公・い)                            | 上池卓球クラブ(教1)                                                                                                                |
| 午後  | ★ブラレールの日(フ)                                                                                                                                                                                                        | ゲートボール(い)<br>ひまわり(教1)                        | モルックを楽しもう(い)<br>卓球SKクラブ(教1)                     | きんぎょサロン(教2)<br>自彊術上池教室(い)<br>スクエアステップ(教1) | 歌のひろば(い)                             | 健康カラオケ(い)                              | 太陽の子保育園(遊)                                                                                                                 |
| 日にち | 26                                                                                                                                                                                                                 | 27                                           | 28                                              | 29                                        | 30                                   | 31                                     |                                                                                                                            |
| 午前  | ★おぶちゃんの親子<br>体操(遊)                                                                                                                                                                                                 | ボールペンで書く<br>美文字教室(い)<br>暮らしのなんでも相談           | 若返り体操サロン(い)                                     | 休館日                                       | ★ベビータイム(子)<br>ハロウィン(フ)<br>プリティクラブ(遊) | フリージア(教1)<br>ハロウィン(フ)                  | ピアッザ<br>区民ひろばの<br>情報を発信<br>していきます<br> |
| 午後  |                                                                                                                                                                                                                    | レイピカケ(い)<br>ひまわり(教1)                         | きんぎょでポッチャ(い)<br>上池三寿会(教1)                       |                                           | スクエア・ステップ(い)<br>ハロウィン(フ)             | 卓球SKクラブ(教1)<br>ハロウィン(フ)                |                                                                                                                            |

\*車いすの短期貸出をしています(65歳以上)