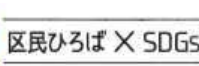


12月の区民ひろば上池袋

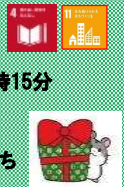


区民ひろば X SDGs

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

♪みんなで楽しむ♪ クリスマス コンサート

3日(水) 午前10時30分から11時15分
対象：どなたでも
定員：60名
出演：山崎拓未と音のなかまたち
申込：受付中（電話可）



スマイルタイム 「ゴーヤのつるでリースを作ろう」

11日(木) 午前10時30分から12時
午後1時30分から3時
対象：どなたでも 定員：10名
申込：受付中
持ち物：リースを持ち帰る袋



★親子ピラティス

18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



★りぶりんと・としまによるおはなし会

21日(日)午前10時30分から10時50分
対象：どなたでも
◎楽しいおはなしです。



スマホ個別相談会

24日(水)午前10時から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：受付中 電話可



2025

つなが・つながる・ひろばのNA！
スタンプラリー
ひろばを巡ってスタンプポン！

11月1日(土)～12月26日(金)

すべての区民ひろばでスタンプラリーを
開催！スタンプを押して景品をもらおう！

冬休み自習室 ＊子どもの居場所になります＊

26日(金) 午前10時から午後4時30分
対象：小学4年生から高校生
定員：15名 予約不要



新春の集い

令和8年1月17日(土)午前10時30分から12時
対象：どなたで 定員：60名
申込：12月22日(月)から
出演：早稲田大学津軽三味線愛好会三津巴

予告

「ぶらっとカフェきんぎょ」

平日：午前11時から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。スタンプ20個でマイボトルを差し上げます。

ピアッツァおやこひろば【未就園児対象】

12月6日(土)10:00～12:00(出入り自由です！) 予約不要
・クリスマス手形足形 ・クリスマスフォトコーナー
・ミニおゆずり金(80～100)
※当日持ち込みいただいた枚数お持ち帰りいただけます！
最大5枚まで
※区民ひろばのお知らせも発信されている豊島区の地域コミュニティ
アプリ「ピアッツァ」画面提示で1枚無償でお持ち帰りも可能です！

予約不要

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 ハーフバースデーのお祝いを行います。
	★ぷくぷくタイム	12(金)午前10時30分から11時	1歳からのプログラムです。お誕生会をします。
	★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。 ①8ヶ月から1歳6ヶ月までのお子様と保護者 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	11、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)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)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、15(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！
◇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。
◇元気体操	9(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
◇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：12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、体操後に始まります。1人2曲です。
モルックを楽しもう	16(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
◇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。
きんぎょでポッチャ	23(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
◇ザ☆としまる体操	24(水)午前10時から11時	豊島区の介護予防体操です。
◇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
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。※館主催の事業のある時は使えない時もあります。
暮らしのなんでも相談	10(水)①午前10時から11時 18(木)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】12月22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		1	2	3	4	5	6
午前	令和8年1月貸室 申込み 1日(月)9時15分 (区)	貸室抽選(区)	永楽会(い)	♪みんなでお楽しみ♪ クリスマスコンサート	ラベンダーズ(い)	フリージア(教1)	上池卓球クラブ(教1)
午後		親子たいそう教室(遊)			★ベビータイム(子) ハーフバースデー プリティクラブ(遊)		ピアッザ主催事業(遊)
午前		ゲートボール(い)	クリスマスコンサート 準備(1F)	きんぎょサロン(区) 自彊術上池教室(い)		スクエアステップ(い)	柳会(い)
午後							
日にち	7	8	9	10	11	12	13
午前	★ブラレールの日(フ)	楽しく脳トレ(い)		高齢者福祉課事業(い) 暮らしのなんでも相談 上池袋ヨーガ(区) フリージア(教1)	スマイルタイム(い) ゴーヤのつるでリースを 作ろう	リフレッシュ体操(い)	上池卓球クラブ(教1)
午後	上池袋キッズGYM(遊)	親子たいそう教室(遊)			★木育で遊ぼう(多)	★ぶくぶくタイム(多) 誕生会	上池袋キッズGYM(遊)
午前		レイピカケ(い) ひまわり(教1)	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)	スマイルタイム(い) ゴーヤのつるでリースを 作ろう	健康カラオケ(い) 卓球SKクラブ(教1)	くまの子(い)
午後	★ブラレールの日(フ)				扇徳和会(フ)		
日にち	14	15	16	17	18	19	20
午前	休館日		永楽会(い)	高齢者福祉課事業(い) 上池袋ヨーガ(い)	高齢者福祉課事業(い)	唱歌・宣慰の会(い)	上池卓球クラブ(教1)
午後		ゲートボール(い)	★体育あそび(遊)		★親子ピラティス(遊) 暮らしのなんでも相談	フリージア(教1)	上池袋キッズGYM(遊)
午前			モルックを楽しもう(い)	きんぎょサロン(区) 自彊術上池教室(い)		大人の塗り絵(い)	柳会(い)
午後		ひまわり(教1)	卓球SKクラブ(教1)		スクエアステップ(い)	上池三寿会(教1)	
日にち	21	22	23	24	25	26	27
午前	★りぶりんと・としま おはなし会(多) ★ブラレールの日(フ)	ボールペンで書く 美文字教室(い)	若返り体操サロン(い)	ザ★としまる体操(い) スマホ個別相談会(教1) 高齢者福祉課事業(区) まちの相談室	高齢者福祉課事業(い)	楽しく脳トレ(い) 冬休み自習室(区)	上池卓球クラブ(教1)
午後		親子たいそう教室(遊)			★木育で遊ぼう(多) プリティクラブ(遊)	フリージア(教1)	★電車ごっこ(遊)
午前		レイピカケ(い) ひまわり(教1)	きんぎょでポッチャ(い) 上池三寿会(教1)	きんぎょサロン(区) 自彊術上池教室(い) スクエアステップ(い)	歌のひろば(い) 扇徳和会(フ)	健康カラオケ(い) 冬休み自習室(区) 卓球SKクラブ(教1)	★のりものプラス(遊)
午後	★ブラレールの日(フ)						
日にち	28	29	30	31	【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 (子)：子育てルーム (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	休館日						
午後	12月28日(日)から1月4日(日)まで休館となります。 1月5日(月)より開館します。 よいお年をお迎えください。						

