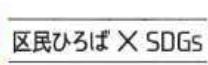


# 2月の区民ひろば上池袋



区民ひろば × 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

## 節分の集い

3日(火) 午前10時15分から11時  
対象: どなたでも  
定員: 50名  
申込: 受付中(電話可)  
◎子どもからおとなまで豆まきをして  
大きな福をよびましょう



## スマイルタイム「利用証ケース作り」

18日(水) 午後1時30分から3時30分  
対象: どなたでも  
定員: 20名  
申込: 1月28日(水)から(電話可)  
◎素敵な絵柄で利用証ケース作りを楽しみ  
ましょう。



## いきいき防災講座

24(火) 午後2時から4時  
対象: 65歳以上の方  
申込: 4日(水)から(電話可)  
定員: 先着40名程度  
講師: 豊島区民社会福祉協議会  
大竹宏和氏  
内容: 「災害から身を守り、そして命を  
つなぐために」  
◎おみやげあります。



## スマホ個別相談会

18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: 2月4日(水)から(電話可)



## 「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。  
マイボトルはなくなり次第、終了です。



## ★りぶりんと・しまによるおはなし会

15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。



## ★親子ピラティス

19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



## ★ぶくぶくひなまつり会

26日(木) 午前10時30分から11時30分  
対象: 0歳児から未就学のお子様と保護者  
定員: 先着20組  
申込: 2月5日(木)から(電話可)  
◎おみやげがあります。



## ★ベビーマッサージぽかぽかタイム

27日(金) 午前10時30分から11時30分  
対象: 3ヶ月から8ヶ月のお子様と保護者  
講師: 織茂 恵氏  
定員: 10組  
申込: 2月5日(木)から(電話可)  
持物: 水分補給の飲み物、バスタオル

## 2階「子育てひろば」主な乳幼児対象のプログラム



★ベビータイム 5(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します。

★ぶくぶくタイム 13(金)、26(木) 午前10時30分から11時 1歳からのプログラムです。13日はお誕生会をします。  
26日はひなまつり会です。

★体育遊び 17(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 12(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。

★プラレールの日 15(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 21(土) 午前10時から11時30分 駅・フォトスポットがあります。

## 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	2、16(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!
きんぎよでボッチャ	3(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
◆楽しく脳トレ	9(月)、27(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	10(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	13(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	13、27(金) 午後1時30分から3時	定員: 各日15人 申込: 2月2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、体操後に始めます。1人2曲です。
◆ボールペンで書く 美文字教室	16(月) 午前10時から11時	文字を整え身も心も健やかに。
モルックを楽しもう	17(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	20(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	20(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。
◆ザ☆としまる体操	25(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	26(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	13(金) ①午前10時から11時 19(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】2月24日(火) 午前9時から午後12時30分(毎月第4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	1	2	3	4	5	6	7	
午前	貸室抽選(区) ひまわり(い) 親子たいそう教室(遊)	節分の集い (い)	上池袋ヨーガ(い) フリージア(教1)	ニチイキッズ上池袋 保育園(い・教2) 高齢者福祉課(区) ★ベビータイム(子) ハーフバースデー <sup>●</sup> プリティクラブ(遊)	マリーゴールド(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) 節分の集い準備(1F)	きんぎょでポッチャ(い) 卓球SKクラブ(教1)	きんぎょサロン(区) ニチイキッズ上池袋 保育園(い・教2) 自彌術上池教室(教1)	ニチイキッズ上池袋 保育園(い・教2)	上池三寿会(い)	柳会(い)		
8	9	10	11	12	13	14		
午前	楽しく脳トレ(い) 親子たいそう教室(遊)	永楽会(い) フリージア(教2)	休館日	高齢者福祉課(い) ラベンダーズ(区) ★木育で遊ぼう(子) プリティクラブ(遊)	リフレッシュ体操(い) 暮らしのなんでも相談	上池卓球クラブ(教1) 上池袋キッズGYM(遊)		
午後	レイピカケ(い) ひまわり(教1)	元気体操(い) 上池三寿会(教1)		スクエアステップ(い) 扇徳和会(教2)	健康カラオケ(い)			
日	15	16	17	18	19	20	21	
午前	★プラレールの日(フ) ★りぶりんと・としま おはなし会(多) 親子たいそう教室(遊)	ボールペンで書く 美文字教室(い) ★体育あそび(遊)	永楽会(い)	上池袋ヨーガ(い) スマホ個別相談会(教1)	高齢者福祉課(い) ★親子ピラティス(遊) 暮らしのなんでも相談	唱歌・童謡の会(い) フリージア(教1)	マリーゴールド(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)	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)	きんぎょサロン(区) スマイルタイム(い) 利用証ケース作り 自彌術上池教室(教1)	スクエアステップ(い)	大人の塗り絵(い) 上池三寿会(教1)	柳会(い)	
日	22	23	24	25	26	27	28	
午前	休館日	休館日	若返り体操サロン(い)	ザ★としまる体操(い) 高齢者福祉課(教1) まちの相談室	高齢者福祉課(い)	楽しく脳トレ(い) 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			いきいき 防災講座 (い) 天皇誕生日	きんぎょサロン(区) 自彌術上池教室(い) スクエアステップ(教1)	★ぶくぶくタイム(遊) ひなまつり会 歌のひろば(い)	★ベビーマッサージ ぽかぽかタイム(多) 健康カラオケ(い) 卓球SKクラブ(教1)	大塚池袋太極拳 クラブ(い)	
<div style="border: 1px solid yellow; padding: 10px; background-color: #ffffcc;">           3月貸室 申込み 2日(月)9時15分~ (区)         </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>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。</p> </div> </div>				<p><b>【お部屋のご案内】</b></p> <p>(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</p> <p>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、 遊戯室で乗り物に乘れます。</p>				
				<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; background-color: #e0f2ff;"> <p>ピアッザ</p> <p>区民ひろばの 情報を発信 していきます</p> <div style="text-align: center;"> </div> </div>				