



## 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。



## ★りぶりんと・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

## 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。



## 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임	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。
予約不要	★ブラレールの日	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ブラレール 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！
きんぎょでポッチャ	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、体操後に始まります。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。

# 区民ひろば上池袋 (きんぎょひろば)

## 2026年2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  
1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	1	2	3	4	5	6	7
午前	休館日	貸室抽選(区) ひまわり(い)	節分の集い(い)	上池袋ヨーガ(い) フリージア(教1)	ニチキッズ上池袋 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 プリティクラブ(遊)	マリールール(い)	上池袋卓球クラブ(教1)
午後		親子たいそう教室(遊) 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) ニチキッズ上池袋 保育園(い・教2) 自彊術上池教室(教1)	ニチキッズ上池袋 保育園(い・教2)	上池三寿会(い)	柳会(い)
午前	8	9	10	11	12	13	14
午後				休館日			
午前		楽しく脳トレ(い)	永楽会(い) フリージア(教2)		高齢者福祉課(い) ラベンダース(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 ★ぶくぶくタイム(子) 誕生会	上池袋卓球クラブ(教1)
午後		親子たいそう教室(遊) レイピカケ(い) ひまわり(教1)	元気体操(い) 上池三寿会(教1)	建国記念の日	スクエアステップ(い) 扇徳和会(教2)	健康カラオケ(い)	上池袋キッズGYM(遊)
日にち	15	16	17	18	19	20	21
午前	★ブラレールの日(フ) ★りぷりんと・としま おはなし会(多)	ボールペンで書く 美文字教室(い)	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・宣闘の会(い) フリージア(教1)	マリールール(い) 上池袋卓球クラブ(教1)
午後	★ブラレールの日(フ)	親子たいそう教室(遊) ゲートボール(い) ひまわり(教1)	★体育あそび(遊) 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 自彊術上池教室(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)	★電車ごっこ(遊) 柳会(い)
日にち	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)	上池袋卓球クラブ(教1)
午後		天皇誕生日	いきいき 防災講座(い) レイピカケ(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(教1)	★ぶくぶくタイム(遊) ひなまつり会 歌のひろば(い) 扇徳和会(教2)	★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)	上池袋キッズGYM(遊) 大塚池袋太極拳 クラブ(い)

3月貸室  
申込み  
2日(月)9時15分～  
(区)



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。

### 【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。

ピアッザ

区民ひろばの  
情報を発信  
していきます



\*車いすの短期貸出をしています(65歳以上)