

# 令和8年 3月区民ひろば池袋カレンダー

開館時間：9：00～17：00 休館日：祝日・年末年始・臨時休館日



区民ひろば池袋  
豊島区池袋4-21-10  
TEL 3982-9658  
FAX 3982-9659

\*今月の休館日は、12日(木)・20日(金)

## ◆わくわく脳トレスペシャル

17日(火) 1時30分～3時30分

今回の「わくわく脳トレ」は年に一度のスペシャルバージョン!!  
GOA+コンサート、射的、輪投げ、ダーツ、コリント、茶話会  
など、いつもとは違った内容の特別回です。

出演  
GOA+金野龍篤氏



対象：65歳以上の方  
定員：30名  
申込：3月3日(火)～

 区民ひろば池袋  
ホームページ

## ◆スラックライン

11日(水)・18日(水)・26日(木)  
3時～4時30分

スラックライン・・・綱渡りを低く短くした誰でも参加できる  
スポーツです。子どもから大人まで一緒に楽しく運動できます。  
申し込み不要です。  
ぜひご参加ください!



## ◆春のおとずれおうたのコンサート

1日(日) 10時30分～11時10分

親子のためのおうたのコンサートです。

ピアノ連弾もお楽しみいただけます♪

出演：水谷桂子氏 対象：乳幼児親子  
定員：40組 申込：受付中



## ◆もうすぐ春!こあらなかよしタイム

13日(金) 10時30分～11時10分

今月はこあらタイム・なかよしタイムが一緒です!

みんなで楽しみましょう♪

3月生まれのお子さんの誕生会もあります。

対象：0歳からの乳幼児親子  
定員：35組 申込：受付中



	事業名	日程	時間	内容	定員	申込み開始 9時～電話可
65歳以上	音楽で元気!!	5日(木)	1:30～2:30	歌や楽器奏などで音楽を楽しみましょう 講師：木内愛弓氏	なし *申込制	受付中
	おぶちゃんの筋力アップ体操	16日(月)	1:30～2:30	元気な先生と筋力アップを目指しましょう 持ち物：浴用タオル・水分補給用飲み物 講師：小布施 由恵氏	35名	2/27(金)
	スマホ個別相談会	11日(水)	10:00～12:00	個別相談会(1人30分 各回3名×4) 講師：株式会社ソフマップ	12名	2/25(水)
子育て	ベビーマッサージ	6日(金)	10:30～11:30	対象：生後8か月くらいまで 講師：古城恵子氏	20組	受付中
	絵本とリトミックの贈り物	27日(金)	10:30～11:10	対象：1歳からの幼児親子 講師：伊庭まゆみ氏・阿部寿子氏	15組	2/27(金)
	プラレールで遊ぼう!	7日(土) 15日(日) 24日(火) 29日(日)	10:00～12:00 10:00～4:30 10:00～4:30 10:00～4:30	広い部屋でプラレールでおもいっきりあそべます! 対象：乳幼児親子・小学生	なし	不要
	にこにこタイム	毎日	3:45～3:55	職員による読み聞かせや手遊び、体操などをします	なし	不要
	ホール開放	毎日	1:00～4:50	幼児は3時30分までコンビカーで遊べます 小学生は3時30分から遊べます (ホール開放できない日もあります)	なし	不要
交流 どなたでも	ラジオ体操	毎日	9:30～9:40	ラジオ体操第一・第二	なし	不要
	モルック	9日(月) 23日(月)	1:30～2:30	フィンランド発祥のスポーツです シンプルなルールで誰でも楽しく遊べます	各日20名	2/24(火) 3/9(月)
	みんなdeうたおう	11日(水)	1:30～2:30	カラオケの曲に合わせてみんなで歌いましょう	30名	2/25(水)
	健康増進カラオケ	19日(木)	1:30～3:30	カラオケを楽しみながら交流しましょう(1人2曲)	12名	3/5(木)
	ホビータ임	6日(金) 18日(水)	9:45～11:00	おしゃべりをしながら手作りを楽しみましょう	なし	不要
	クリーニング	今月はお休みです				
運協	しいの樹フレイル予防体操	13日(金)	2:00～3:00	としまる体操を行います 対象：65歳以上 講師：佐藤俊彦氏(理学療法士)	20名	2/27(金)
	役員会・委員会	17日(火)	10:00～12:00	区民ひろば池袋運営協議会の役員会・委員会		
相談	いけよん出前相談	16日(月)	2:20～3:20	高齢者に関する全般的な相談をお受けします 主催：高齢者福祉課	なし	当日 お越しください
	暮らしの何でも相談会	5日(木)	2:30～3:30	コミュニティソーシャルワーカーが相談をお受けします 主催：豊島区民社会福祉協議会	なし	不要

※事業は変更・中止になる場合があります。ご理解いただきますようご協力をお願いします。

# 区民ひろば池袋3月カレンダー



TEL 3982-9658  
FAX 3982-9659

★主催事業 ☆運営協議会事業		日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6	7
午前	ホール	★春のおどずれ おうたのコンサート	フラワークラブ		いけよん卓球クラブ			T・Tサークル
	教養①		貸室抽選	貸室抽選	池袋ヨガの会	フレッシュ体操	★ベビーマッサージ	★ブラレールであそぼう!
	教養②							すみれ会
	その他						★ホビータ임	
午後	ホール	★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放	★音楽で元気	★ホール開放	★ホール開放
	教養①		和の会					はなみずき
	教養②			いきいき麻雀	ひばりの会	クローバー		
	その他					暮らしの何でも相談会		
		8	9	10	11	12	13	14
午前	ホール		フラワークラブ	サロンジャズミン	いけよん卓球クラブ	<b>休館日</b>	★こあらなかよしタイム	T・Tサークル
	教養①				★スマホ講座			ホリデ-ピラティス
	教養②							すみれ会
	その他							
午後	ホール	★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放	★スラックライン	<b>臨時</b>	★ホール開放	★ホール開放
	教養①		★モルック		★みんなdeうたおう		☆しいの樹フレイル 予防体操	はなみずき
	教養②			いきいき麻雀	クローバー			
	その他							
		15	16	17	18	19	20	21
午前	ホール					いけよん卓球クラブ	<b>休館日</b>	T・Tサークル
	教養①	★ブラレールであそぼう!		☆運協役員会・委員会	池袋ヨガの会	フレッシュ体操		ホリデ-ピラティス
	教養②				★ホビータ임			すみれ会
	その他							
午後	ホール	★ホール開放	★おぶちゃんの 筋力アップ体操	★わくわく脳トレ スペシャル	★スラックライン	★ホール開放	<b>春分の日</b>	★ホール開放
	教養①	★ブラレールであそぼう!	和の会		民生あかね班	★健康増進カラオケ		はなみずき
	教養②					クローバー		
	その他		★いけよん出前相談					
		22	23	24	25	26	27	28
午前	ホール		フラワークラブ	サロンジャズミン		いけよん卓球クラブ	★絵本どりみっく の贈り物	T・Tサークル
	教養①			★ブラレールであそぼう!	池袋ヨガの会	フレッシュ体操		ホリデ-ピラティス
	教養②							すみれ会
	その他						だれでも食堂いの樹	
午後	ホール	★ホール開放	★ホール開放		池小6年祝会	★スラックライン	★ホール開放	★ホール開放
	教養①		★モルック	★ブラレールであそぼう!				はなみずき
	教養②			いきいき麻雀		クローバー		
	その他						だれでも食堂いの樹	
		29	30	31				
午前	ホール		フラワークラブ		・インクカートリッジ回収 ご家庭で使用した使用済み インクカートリッジを回収しています。			◆豊島区民社会福祉協議会の CSW(コミュニティソーシャルワーカー) が常駐しています。 <b>TEL 6864-2930</b> 
	教養①	★ブラレールであそぼう!						
	教養②							
	その他							
午後	ホール	★ホール開放	★ホール開放		・廃食油回収(毎月第4月曜日) 3月23日(月) 9:00~12:30 不用となった食用油を回収します。			◆車椅子の短期貸出を 行っています。 (1台) 
	教養①	★ブラレールであそぼう!		ひばりの会				
	教養②			いきいき麻雀				
	その他							

※予定は2月18日現在のものです。変更になる可能性もありますのでご了承ください。

※区民ひろばをご利用の際には、必ず靴下の着用をお願いします。