



カラオケ交流会

自慢の歌声を披露しませんか？

29日(水)
1時30分～4時

会場：区民ひろば池袋2階ホール
どなたでもご覧になれます。
ぜひ出演者の応援にきてください！

栄養講座

～ひとりでも簡単！クッキング～

30日(木)～フレイル予防につながる食事や調理方法～
1時30分～2時30分

講師：管理栄養士
あぜりあ歯科認定栄養ケア・ステーション

定員：20名
申込：10/16(木)～
1人でも簡単に美味しい食事の作り方やしっかり噛めて栄養バランスのよい食べ方とレシピをご紹介します。

劇団ぽけっと

ハロウィン★パーティー

23日(木)
10時30分～11時15分

出演：劇団ぽけっと
対象：就学前の乳幼児親子
定員：30組
申込：9/21(日)～
親子でハロウィンの人形劇で楽しみましょう。
どんな内容なのかは来てのお楽しみ♪

※出演者大募集！

定員：25名 先着順
申込：区内の方9/29(月)～10/14(火)
区外の方10/7(火)～10/14(火)

※ご本人が直接ひろば窓口でお申し込みください。
詳しくはポスター、ひろば池袋まで

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。

	事業名	日程	時間	内容	定員	申込み 9時～電話可
いきいき 65歳以上	わくわく脳トレ	14日(火) 28日(火)	1:30～2:30	ゲームやクイズを楽しみながら、認知症予防！	24名	9/30(火) 10/14(火)
	音楽で元気!! 毎月実施!!	2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	20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	10/6(月)
	スマホ個別相談会	22日(水)	10:00～12:00	普段悩んでいるスマホの操作や疑問点について講師が分かりやすくお答えします(1人につき30分) 講師：株式会社ソフマップ	12名	10/8(水)
子育て	こあらタイム	15日(水)	10:30～11:00	赤ちゃん向けのふれあい遊びと1歳の誕生会 対象：お誕生から1歳のお誕生月までの乳幼児親子	15組	受付中
	看護師講座	15日(水)	11:10～11:30	「冬の生活で気をつけたいこと」 対象：就学前の乳幼児親子 講師：池袋第五保育園看護師	18組	受付中
	なかよしタイム	10日(金)	10:30～11:10	「ハロウィンだよ！」～ハロウィンのあそびや制作など～ 対象：1歳のお誕生月後からの乳幼児親子	20組	受付中
	おやこ体操	16日(木)	10:30～11:15	対象：1歳からの乳幼児親子 講師：田村 真理子氏	15組	9/21(日)
	ベビーマッサージ	3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	24日(金)	10:30～11:10	対象：1歳からの乳幼児親子 講師：伊庭まゆみ氏・阿部寿子氏	15組	9/26(金)
	プラレールで遊ぼう!	10日(金) 12日(日) 29日(水)	10:00～4:00	広い部屋でプラレールでおもいっきり遊べます 対象：乳幼児と保護者・小学生	なし	不要
	にこにこタイム	毎日	3:45～3:55	職員と一緒に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分までコンビカーなどであそべます 小学生は3時30分からあそべます	なし	不要
どなたでも 交流	ラジオ体操	毎日	9:30～9:40	ラジオ体操第一・第二	なし	不要
	みんなdeうたおう	21日(火)	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	10/3(金)
	健康増進カラオケ	24日(金)	1:30～3:30	カラオケを楽しみながら、交流しましょう お一人、2曲歌えます	12名	10/10(金)
	モルック	6日(月) 27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	9/22(月) 10/14(火)
	ホビータイム	3日(金) 17日(金)	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	27日(月)	9:45～10:15	ひろばの植物のお世話をしましょう	なし	不要
運協	しいの樹フレイル予防体操	10日(金)	2:00～3:00	対象：65歳以上 講師：高橋 奈保子氏(健康運動指導士)	20名	9/26(金)
	役員会	21日(火)	10:00～11:00	区民ひろば池袋運営協議会の役員会		
相談	暮らしの何でも相談会	20日(月)	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
	いけよん出前相談	6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	不要

区民ひろば池袋 10月カレンダー



TEL 3982-9658
FAX 3982-9659

		日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	3	4	
午前	ホール	★主催事業 ☆運営協議会事業 ・インカートリッジ回収 ご家庭で使用した使用済み インカートリッジを回収しています。 ・廃食油回収（毎月第4月曜日） 10月27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) 	いけよん卓球クラブ			T.Tサークル	
	教養①				貸室抽選 池袋ヨガの会	貸室抽選 フレッシュ体操	★ベビーマッサージ	ホリデーピラティス	
	教養②						★ホビータ임	すみれ会	
その他	ご家庭で使用した使用済み インカートリッジを回収しています。		区民ひろば 池袋 ホームページ 						
午後	ホール			★ホール開放	★音楽で元気!!	★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放	
	教養①							はなみずき	
	教養②				クローバー				
その他									
		5	6	7	8	9	10	11	
午前	ホール		フワークラブ		いけよん卓球クラブ	休館日	★なかよしタイム	T.Tサークル	
	教養①				池袋ヨガの会				
	教養②						★ブラレールであそぼう!	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	★ホール開放	臨時	★ホール開放	★ホール開放	
	教養①		★モルック	和の会	ひばりの会		☆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			★ブラレールであそぼう!		
その他		★いけよん出前相談							
		12	13	14	15	16	17	18	
午前	ホール		休館日	サロンジャスミン	フワークラブ	★おやこ体操	いけよん卓球クラブ	T.Tサークル	
	教養①	★ブラレールであそぼう!				★こあらタイム ★看護師講座	フレッシュ体操	ホリデーピラティス	
	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	スポーツの日	★ホール開放	民生あかね班	★ホール開放	★ホール開放	はなみずき	
	教養①	★ブラレールであそぼう!		★わくわく脳トレ					
	教養②			いきいき麻雀		クローバー			
その他									
		19	20	21	22	23	24	25	
午前	ホール		フワークラブ		いけよん卓球クラブ	★劇団ぼけっとハロウィン	★絵本とリトミックの贈り物	T.Tサークル	
	教養①			☆運営協議会	★スマホ講座	フレッシュ体操		すみれ会	
	教養②						だれでも食堂しいの樹		
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	★ホール開放			★ホール開放	★ホール開放	
	教養①		和の会	★みんなdeうたおう	ひばりの会		★健康増進カラオケ	はなみずき	
	教養②			いきいき麻雀		クローバー			
その他		★暮らしの何でも相談会					だれでも食堂しいの樹		
		26	27	28	29	30	31		
午前	ホール	休館日	フワークラブ	サロンジャスミン			ひろばでは 感染症予防の為、 靴下の着用をお願い します。 	◆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。 TEL 6864-2930	
	教養①			池袋ヨガの会	★カラオケ交流会準備	フレッシュ体操			
	教養②								
その他		★クリーニング		★ブラレールであそぼう!					
午後	ホール	臨時	★ホール開放			★ホール開放	★ホール開放	…としま涼みどころ… 22日まで 開設しています	
	教養①		★モルック	★わくわく脳トレ	★カラオケ交流会	★栄養講座			
	教養②			いきいき麻雀		クローバー			
その他				★ブラレールであそぼう!					

※予定は9月17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。

