



子育て
申込制

「おたのしみ会」は
名前と内容が変わりました

はっぴーバースデー

23日(火) 10:30~11:15

誕生会・読み聞かせ
4月生まれとR5. 10月生まれ
(ハーフBD)のお子さんは
事前にお知らせください

どなたでも
申込不要

「池本歌ひろば」は
名称変更しました

歌って元気!

16日(火) 13:30~14:30

カラオケに合わせてみんなで
唱歌や歌謡曲を歌いましょう
当日ひろばにお越しください

いきいき
申込不要

うたレク体操

は
申込不要となりました

26日(金) 13:30~14:30

動画を見ながら歌ったり
体操したり、楽しみながら
フレイル予防

どなたでも
申込制

みんなで卓球

曜日と時間が変わりました!

毎週水曜日 10:00~
毎週木曜日 13:30~

※終了時刻は参加人数によって異なります
対象: 当ひろば卓球サークルに登録していない方

いきいき
申込制

民生委員ひまわり班による

としまる体操

13日(土) 13:30~15:00

池袋本町地区にお住まいの
65歳以上の方 20名程度

申込: 3日(水)~電話・窓口にて
主催: 池袋西地区民生委員
児童委員協議会【ひまわり班】

令和6年度 個人利用証の更新をいたします

※住所が確認できる書類(保険証など)を
お持ちください

ご協力をお願いします_(._)_

交流プログラム (どなたでも)

歌って元気!	16日(火)	13:30~14:30	カラオケに合わせて皆で歌いましょう	★申込不要
みんなで卓球	3・10・17・24日(水)	10:00~	※当ひろば卓球サークルに登録していない18歳以上の方	★申込: 参加したい日の前日まで
	4・11・18・25日(木)	13:30~		

いきいきプログラム (65歳以上対象)

ひまわり倶楽部	12日(金)	14:00~15:00	脳トレゲームやぬり絵など	★申込不要
うたレク体操	26日(金)	13:30~14:30	音楽に合わせてお口や身体の体操をしましょう	先着20名程度 ★申込不要
お屋の体操	平日(月~金)	13:00~13:20	ラジオ体操第1・第2・その他で体力を維持しましょう	★申込不要
囲碁・将棋	毎日	9:00~16:00	※時間内にお越しください	★申込不要

子育てプログラム (乳幼児と保護者対象)

ベビーマッサージ	10日(水)	① 10:30~10:50 ② 11:05~11:25	① 2~5ヶ月のお子さんと保護者8組 ② 5~10ヶ月のお子さんと保護者5組	★申込: 3/31(日)~電話可 講師: 近藤容子氏 参加のお子さんは身長・体重が測定できます
作ってあそぼう	20日(土)	11:00~11:30	身近なものをを使った簡単な工作をします	今月は『ジャンピング アニマル』 対象: 乳幼児と保護者10組 ★申込10日(水)~ 電話可
はっぴーバースデー	23日(火)	10:30~11:15	誕生会・読み聞かせ	※4月生まれとR5・10月生まれ(ハーフBD)のお子さんは事前にお知らせください
わくわくアスレチック のりものぶんぶん	実施日については、 裏面をご参照ください	9:30~16:00	トランポリン、すべり台など身体を使って楽しく遊べます	★申込不要
ちびっこタイム	月~土	11:30~11:40	体操や手遊びなど親子で楽しみましょう	(事業によって実施できない場合もあり) ★申込不要
子育てサロンびよびよ	12日(金)	10:30~11:30	対象: プレママ、0~3歳児の親子	誕生月のお子さんにはプレゼントがあります ★申込不要 主催: 池袋西地区民生委員児童委員協議会

出前相談

いけよん出前相談	23日(火)	14:30~15:30	【どなたでも】介護サービスってどんなものがあるの? 近所に気になる人がいるなど 身近な高齢者の相談 いけよんの郷 高齢者総合相談センター
暮らしの何でも相談会	26日(金)	14:00~15:00	【どなたでも】暮らしの心配事や悩みについて、何でも相談ができます ※相談日以外は、豊島区民社会福祉協議会 03(6864)2930 にお電話ください
まちの相談室	17日(水)	14:00~15:30	【65歳以上の方】外出の機会が減り自身の健康に不安を感じる・心身・食生活・ 日常生活の心配事など専門員に相談できます 高齢者福祉課

お知らせ
と
お願い

- 水分補給の飲料は各自お持ちください・小型家電・乾電池の回収をしています
- 車いすの短期貸出しをしています・安全と衛生上、館内では靴下の着用をお願いします
- 定員制の事業は豊島区の方が優先です
- 区外の方は申込開始日の5日後からの受付となります

☎ 03(3986)0041 【1階 いきいきひろば】
☎ 03(5956)2601 【2階 子育てひろば】
FAX 03(5956)2602 【1・2階 共通】

令和6年 区民ひろば池袋本町4月カレンダー

開館時間:9時~17時

休館日:祝日・年末年始

〈部屋利用状況3/16現在〉



区民ひろば池袋本町
(NPO法人池本ひろば)
電話:3986-0041
5956-2601
FAX:5956-2602

	日	月	火	水	木	金	土
		☺ 1 ☀	☺ 2 ☀	☺ 3 ☀	☺ 4 ☀	☺ 5 ☀	☺ 6
午前	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>お知らせ</p> <p>4月より 部屋貸抽選会の 時間が変更と なります</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">9:30~</p> </div>	★貸室抽選会 彬の会 ★アスレチック	★アスレチック	★みんなで卓球	皆楽来幸楽会 かわせみの会 卓球クラブR	リズム会 すずめの会 ファイターズ	千歳会輪なげ ★のりもの
午後		カラオケサークル花 平和の会 ★アスレチック	かすみ草 やまびこの会 ★アスレチック	男のカラオケ 池本卓球クラブ	かすみ草 リフレッシュヨガ ★みんなで卓球	iloinenモルック	さつき会 ★のりもの
	7	☺ 8 ☀	☺ 9 ☀	☺ 10 ☀	☺ 11 ☀	☺ 12 ☀	☺ 13
午前	★のりもの	彬の会 ★のりもの	★のりもの	★ベビーマッサージ ★みんなで卓球	皆楽来幸楽会 マシュマロ フラワークラブ	すずめの会 ◎子育てサロン ぴよぴよ ファイターズ	土筆会 ★アスレチック
午後	宮元互楽会民謡会 コスモスの会 ★のりもの	木蘭の会 平和の会 ★のりもの	池本スポーツ吹矢 かすみ草 カラオケサークル花 ★のりもの	幸楽会カラオケ 卓球クラブR	かすみ草 イチゴクラブ ★理事会 ★みんなで卓球	★ひまわり倶楽部 ◎いけよん出前相談	ひまわり班 ★アスレチック
	14	☺ 15 ☀	☺ 16 ☀	☺ 17 ☀	☺ 18 ☀	☺ 19 ☀	☺ 20
午前	のびのび体操 ★アスレチック	彬の会 ★アスレチック	やまびこの会 ★アスレチック	本町友の会 描きつばた ★みんなで卓球	かわせみの会 マシュマロ	リズム会 すずめの会	千歳会輪なげ ★のりもの
午後	カラオケシェーン2 コスモスの会 ★アスレチック	カラオケサークル花 平和の会 ★アスレチック	かすみ草 ★歌って元気! ★アスレチック	男のカラオケ ◎まちの相談室 フラワークラブ	池本卓球クラブ かすみ草 さつき会 ★みんなで卓球	アヴィニヨンの会 iloinenモルック 虹の会 親子リトミック	★作ってあそぼう 宮元互楽会民謡会 道路問題を考える会 ★のりもの
	21	☺ 22 ☀	☺ 23 ☀	☺ 24 ☀	☺ 25 ☀	☺ 26 ☀	☺ 27
午前	★のりもの	池袋本町 二丁目寿会 彬の会 ★のりもの	皆楽来幸楽会 池本スポーツ吹矢 ★のりもの ★はッピーバースデー	★みんなで卓球	リフレッシュヨガ		土筆会 ★アスレチック
午後	千歳会コーラス コスモスの会 ★のりもの	木蘭の会 平和の会 ★のりもの	かすみ草 ★いきいき体操 ◎いけよん出前相談 ★のりもの	幸楽会カラオケ 池本卓球クラブ	卓球クラブR かすみ草 イチゴクラブ ★みんなで卓球	アヴィニヨンの会 ★うたレク体操 しあわせちぎり絵 ◎暮らしの何でも相談会 親子リトミック	男のカラオケ ★アスレチック
	28	29	☺ 30 ☀	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>【マーク説明】</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ ... 主催事業 ☀ ... お昼の体操 ☺ ... ちびっこタイム ◎ ... 出前事業 無印 ... 団体貸出 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%; text-align: center;"> <p style="color: red; font-weight: bold;">子育てひろば</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border-right: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="color: blue; font-weight: bold;">ランチタイム</p> <p>月~金</p> <p>12:10~12:40</p> </div> <div style="padding: 5px;"> <p style="color: blue; font-weight: bold;">おやつタイム</p> <p>月~金</p> <p>15:00~15:30</p> </div> </div> <p>★ 利用希望の方はスタッフに お声掛けください</p> </div> </div>			
午前	のびのび体操 ★アスレチック	<p style="color: red; font-weight: bold;">休館日</p>	★アスレチック				
午後	カラオケシェーン2 コスモスの会 ★アスレチック	<p style="color: red; font-weight: bold;">昭和の日</p>	かすみ草 カラオケシェーン2 ★アスレチック				