

令和6年4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



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

新事業

◆おぶちゃんの筋力アップ体操

●15日(月) 1時30分～2時30分

対象：65歳以上の方

定員：30名 先着順

申込：3/29(金)～

持ち物：タオル・飲み物

講師：小布施 由恵氏

今年度から始まる体操です。

とても素敵な女性講師によるエクササイズ。

音楽に合わせて楽しく無理なく運動します。



◆小学生のホール開放

水曜日 土曜日 日曜日

2時～5時

その他の曜日 4時～5時

◆線路をつなげて電車で遊ぼう

7日(日) 10時～12時

20日(土) 1時～4時

対象：乳幼児親子・小学生対象

電車好きな子集まれ。

お知らせ

◎ 区民ひろば利用証

更新手続きのお願い

4月1日(月)以降、お早めに

更新手続きをしていただきますよう

ご協力をお願いいたします。

また、新規の方は住所の確認が

できるものをご持参ください。

◆こあらタイム

17日(水) 10時30分～11時

対象：お誕生から1歳の誕生日まで

定員：15組

申込：受付中



◆なかよしタイム

12日(金) 10時30分～11時10分

対象：1歳の誕生日後から就園前まで

定員：20組

申込：受付中



0歳児集まれ！

赤ちゃん向けのふれあいあそびと1歳の誕生会をします。

4月は、「こあらタイムようこそ！」

～ふれあいあそびをたのしもう～

1歳をすぎたら・・・

こあらを卒業したらなかよしタイムでいっしょにあそびましょう。

4月は、「春だ！みんなでいっぱいあそぼう」

～親子でしっぽとりゲーム～

| | 事業名 | 日程 | 時間 | 内容 | 定員 | 申込み 9時～電話可 |
|-------|--------------|---------------------------|----------------------------|---|-------------------------|-------------------|
| 65歳以上 | ミュージック体操 | 9日(火) | 2:00～3:00 | 音楽に合わせて、振付を覚えて体を動かします 講師：小倉あけみ氏 | なし ※申込制 | 3/26(火) |
| | わくわく脳トレ | 16日(火) 30日(火) | 1:30～2:30 | ゲームや脳トレを楽しみ認知症予防！ | 各日20名 | 4/3(水) 4/15(月) |
| | いけよん出前相談 | 8日(月) | 2:20～3:20 | 日常の困りごとに関する相談 主催：高齢者福祉課 | なし | 不要 |
| 子育て | のりものタイム | 毎週(金) | 1:00～4:00 | ホールで乗り物おもちゃで遊べます | なし | 不要 |
| | おはなし会 | 6日(土) 10日(水) | 11:00～11:20 | 6日くまの子 10日図書館 | なし | 不要 |
| | ベビーマッサージ | 6日(土) | 10:30～11:30 | 講師：古城恵子氏 対象：生後8か月位まで | 12組 | 受付中 |
| | 教えて！赤ちゃんのごはん | 24日(水) | 10:30～11:30 | 対象：1歳6か月までのお子さんと保護者 離乳食で困っていることやすすめ方について | 12組 | 4/3(水) |
| | 絵本とトリミクの贈り物 | 26日(金) | 10:30～11:00 11:15～11:45 | 対象：10:30～1歳から1歳5か月まで 11:15～1歳6か月以上 講師：伊庭まゆみ・阿部寿子氏 | 各回15組 | 4/12(金) |
| 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 |
| | ひろばカフェ | 毎週(火) | 10:00～3:00 | スマホやタブレットの教室・個別相談 カフェ(パンの販売もあります) | なし | 不要 |
| | モルック | 8日(月) 22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 | 3/25(月) 4/8(月) |
| | ホビータ임 | 8日(月) 18日(木) 23日(火) | 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 | 各日10名 | 3/25(月) |
| | みんなdeうたおう | 18日(木) | 1:30～2:30 | カラオケの曲に合わせてみんなでうたいましょう | 16名 | 4/9(火) |
| | 健康増進カラオケ | 26日(金) | 1:30～3:30 | カラオケを楽しみながら交流しましょう | 10名 | 4/12(金) |
| | 暮らしの何でも相談会 | 15日(月) | 12:30～1:30 | 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 |
| | 運営協議会 | しいの樹フレイル予防体操 | 12日(金) | 2:00～3:00 | としまる体操を行います 対象：65歳以上 | 15名 |
| 役員会 | | 16日(火) | 10:00～11:00 | 区民ひろば池袋運営協議会の役員会 | | |

※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4月カレンダー



TEL 3982-9658
FAX 3982-9659

| | | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-----|-----------------|---------------------------|--|-------------------|------------|---------------|------------------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 午前 | ホール | | 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 | 池袋ヨーガの会 | フレッシュ体操 | | ★ベビーマッサージ |
| | 教養② | | | | | 千花会 | | すみれ会 |
| | その他 | | | | | | | ★おはなし会 (くまの子) |
| 午後 | ホール | | | | ★小学生のホール開放 | | ★のりものタイム | ★小学生のホール開放 |
| | 教養① | | 和の会 | | | | | はなみずき |
| | 教養② | | | いきいき麻雀 | | クローバー | | ★小学生のスペース |
| | その他 | | | | | | | |
| | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 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 | ★なかよしタイム | |
| | 教養① | ★線路をつなげて電車で遊ぼう! | | | 池袋ヨーガの会 | フレッシュ体操 | | ホリデーピラティス |
| | 教養② | ★小学生のスペース | ★ホビータイム | | | | | すみれ会 |
| | その他 | | | | ★おはなし会 (図書館) | | | |
| 午後 | ホール | ★小学生のホール開放 | | ★ミュージック体操 | ★小学生のホール開放 | T・Tサークル | ★のりものタイム | イーグルジュニア ★小学生のホール開放 |
| | 教養① | | ★モルック | | | 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 | ★小学生のスペース | | いきいき麻雀 | クローバー | | | |
| | その他 | | ★いけよん出前相談 | | | | | |
| | | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 午前 | ホール | | 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 | | | ☆運営協議会 | ★こあらタイム | フレッシュ体操 | | すみれ会 |
| | 教養② | | | | | ★ホビータイム | | |
| | その他 | | | | | | | |
| 午後 | ホール | ★小学生のホール開放 | ★おぶちゃんの筋力アップ体操 | | ★小学生のホール開放 | | ★のりものタイム | イーグルジュニア ★小学生のホール開放 |
| | 教養① | | 和の会 | ★わくわく脳トレ | 民生あかね班 | ★みんなdeうたおう | | はなみずき |
| | 教養② | ★小学生のスペース | | いきいき麻雀 | | クローバー | | ★線路をつなげて電車で遊ぼう |
| | その他 | | ★暮らしの何でも相談会 | | | | | |
| | | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 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 | ★絵本とトミックの贈り物 | |
| | 教養① | | | | 池袋ヨーガの会 | フレッシュ体操 | | ホリデーピラティス |
| | 教養② | | | ★ホビータイム | | 千花会 | | すみれ会 |
| | その他 | | | | ★教えて赤ちゃんのごはん | | | |
| 午後 | ホール | ★小学生のホール開放 | | | ★小学生のホール開放 | T・Tサークル | ★のりものタイム | ★小学生のホール開放 |
| | 教養① | | ★モルック | | | ひばりの会 | ★健康増進カラオケ | はなみずき |
| | 教養② | ★小学生のスペース | | いきいき麻雀 | クローバー | | | |
| | その他 | | | | | | | |
| | | 28 | 29 | 30 | | | | |
| 午前 | ホール | | 休館日 昭和の日 | | ★主催事業 ☆運営協議会事業 | | | |
| | 教養① | 百合鷹会 | | ・廃食油回収 (毎月第4月曜日) 4月22日 (月) 9:00~12:30 不用となった食用油を回収します。 | | | | |
| | 教養② | ★小学生のスペース | | ・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。 | | | | |
| | その他 | | | | | | | |
| 午後 | ホール | ★小学生のホール開放 | | ★わくわく脳トレ | | | | |
| | 教養① | 百合鷹会 | | | | | | |
| | 教養② | ★小学生のスペース | | | | | | |
| | その他 | | | | | | | |

◆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

◆車椅子の短期貸出を行っています。(1台)

※予定は3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。

