4月の区民ひろば上池袋

住所：豊島区上池袋3－13－5
TEL：3576－6916
開始時間：午前9時から午後5時まで
休館日：祝日　年末年始

囲碁・将棋を対局しませんか

月・木は教2の部屋
その他の日はロビーで将棋ができます。
午後1時05分から4時30分まで

初心者の方からベテランの方まで皆さんで対局を楽しみませんか
予約はなく直接いらして下さい。

★ ベビーマッサージ

11日（木） 午前10時30分～11時15分
対象：3ヶ月から7ヶ月のお子様と保護者
申込：受付中（電話可）定員:15組
講師：田中淳子氏
持物：水分補給の飲み物、バスタオル

★ おぶちゃんの親子体操

24日（水） 午前10時30分～11時30分
対象：8ヶ月から2歳までのお子様と保護者
申込：受付中（電話可） 定員：15組
講師：小布施由恵氏
持物：水分補給の飲み物

★【プラレールの日】が増えます

大人気のプラレールで遊ぶ日が、月2回になります。
電車好きの親子で線路をつなげて遊びましょう！
毎月第1，3日曜日　午前10時～午後4時
対象：1歳から未就学児のお子様と保護者

★みにみにタイムについて
4月よりみにみにタイムは、ぷくぷくタイムの中で行います。

★ 子育てひろばがリニューアルして遊びのスペースが広くなりました。

モルックを楽しもう！

曜日が変わります。
第3火曜日　13:30～15:30
コートも広くなり、思いきりモルックを投げて楽しみませんか！
どなたでも参加できます。

4月1日（月）より

新年度の個人利用証の更新や団体利用登録の申請が始まります。
更新手続き、団体利用証の申請手続きなどご協力をお願いいたします。

ひろばカフェ 毎週水曜日 10時～15時

スマホ・タブレット講座、個別相談ができるカフェです。
問ワーカーズコープ ひろばカフェ担当
☎080-7858-0043

区民ひろば × SDGs

ピアッザ はじめました！ 区民ひろばからの情報を発信します ダウンロードはこちらから

2階「子育てひろば」主な乳幼児対象のプログラム

要予約	★ベビータイム	4,25日（木）午前10時30分から11時 ハーフバースデー　申込受付中	2か月から1歳未満のお子様と保護者が対象です。 4日のハーフバースデーでは、生後6ヶ月のお友達のお祝いをします。 25日（木）は中央図書館の絵本の読み聞かせがあります。
	★ぷくぷくタイム	12，19(金)午前10時30分から11時 12日の誕生会申込受付中	1歳からのプログラムです。12日は誕生会があります。 誕生月でないお友達も一緒にお祝いしましょう。
	★体育遊び	16(火)午前10時30分から11時30分 申込受付中	対象：1歳以上の未就学児のお子様と保護者 講師：藤井芳子氏　持ち物：飲み物
	★ベビー木育	18(木)午前10時30分から11時 申込受付中	温もりのある木のおもちゃで遊びましょう。ママたちのしゃべり場です。 こんな時どうしてる？などおしゃべりしませんか
予約不要	★のびのびランド	5(金)午前10時から11時45分	遊戯室ですべり台・トランポリン・飛び石等で楽しく遊べます。 乗り物も乗れます。
	★プラレールの日	7，21(日)午前10時から午後4時	1歳から未就学のお子様と保護者　自由にプ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	27(土)28(日)午前10時から11時45分	トンネル・駅・鉄橋・フォトスポットがあります。
	★のりものプラス	27(土)28(日)電車ごっこ終了から午後4時45分	自転車やコンビカーで遊べます。

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	1,15（月）午後1時30分から3時30分	皆さんで楽しみましょう。初めての方もどうぞ！
◇楽しく脳トレ	8（月）26(金)午前10時から11時	計算、音読などをして、楽しく脳の老化を防ぎましょう。
◇元気体操	9(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
◇ザ☆としまる体操	10,24(水)午前10時から11時	豊島区の介護予防体操です
◇リフレッシュ体操	12(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
◇(通信)健康通信カラオケ	12,26 (金)午後1時30分から	定員：各日15人　申込：2日(火)から　先着順（電話可） 当日は午後1時30分に抽選、体操してから始めます。1人2曲です。
モルック	16(火)午後1時30分から3時30分	持ち物：飲み物　モルックを楽しみましょう
◇唱歌・童謡の会	19(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
デッサン教室(美しいぬりえ)	19(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。
◇ボールペンで書く美文字教室	22(月)午前10時から11時	字を整えて身も心も健やかに。
◇歌のひろば	25(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	月、木は教2午後1時05分から4時30分	対局を楽しみましょう。月、木以外はロビーで対局できます。
卓球タイム	水曜を除く午前9時15分から12時 午後1時の体操後から4時50分	利用できない日もありますのでお問い合わせください。 2階は、小・中学生専用です。
暮らしのなんでも相談	11(木)午前10時30分から11時30分 22(月)午前10時から11時	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。

【廃食油回収のお知らせ】4月22日(月)午前9時から午後12時30分（毎月第4月曜日　祝日の場合は翌日）当館玄関前にて実施

区民ひろば上池袋（きんぎょひろば）

2024年4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

＊3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
午前	5月分 貸室申込み 1日(月) 9時15分(区)	**貸室抽選(区)**		ひろばカフェ 上池袋ヨガ(い)	ラベンダーズ(い) ★ベビータイム ハーフバースデー プリティクラブ(遊)	★のびのびランド(遊)	上池卓球クラブ(教1) 上池袋キッズＧＹＭ(遊)
午後		**ゲートボール(い)**	上池三寿会(い)	きんぎょサロン(区) ひろばカフェ 自彊術上池教室(い)	扇徳和会(い)	卓球SKクラブ(教1) 上池三寿会(い)	柳会(い)
日にち	7	8	9	10	11	12	13
午前	★プラレールの日(フ) seiキッズダンス(遊)	**楽しく脳トレ(い)** SKYクラブ(教1) ひまわり(教1) 親子たいそう教室(遊)		**ザ☆としまる体操(い)** ひろばカフェ 上池会(教1)	暮らしのなんでも相談 ★ベビーマッサージ(遊)	**リフレッシュ体操(い)** ★ぶくぶくタイム(遊) 誕生会	上池卓球クラブ(教1) 上池袋キッズＧＹＭ(遊)
午後	★プラレールの日(フ)	レイピカケ(い) ひまわり(教1)	**元気体操(い)** 卓球SKクラブ(教1) 桜友会(フ)	きんぎょサロン(区) ひろばカフェ 自彊術上池教室(い) 上池三寿会(教1)	扇徳和会(い)	**健康カラオケ(い)**	
日にち	14	15	16	17	18	19	20
午前			★体育遊び(遊)	ひろばカフェ 上池袋ヨガ(い)	★ベビー木育(子) プリティクラブ(遊)	**唱歌・童謡の会(い)** ★ぶくぶくタイム(遊)	上池卓球クラブ(教1) 上池袋キッズＧＹＭ(遊)
午後		**ゲートボール(い)**	**モルックを楽しもう(い)**	きんぎょサロン(区) ひろばカフェ 自彊術上池教室(い)	扇徳和会(い)	**デッサン教室(い)** 卓球SKクラブ(教1)	柳会(い)
日にち	21	22	23	24	25	26	27
午前	★プラレールの日(フ)	**ボールペンで書く美文字教室(い)** 暮らしのなんでも相談 SKYクラブ(教1) ひまわり(教1)	若返り体操サロン(い)	**ザ☆としまる体操(い)** ★おぶちゃんの親子体操(遊)	★ベビータイム 図書館おはなし会(多) プリティクラブ(遊)	**楽しく脳トレ(い)**	上池卓球クラブ(教1) ★電車ごっこ(遊)
午後	★プラレールの日(フ)	ひまわり(教1) レイピカケ(い)	スクエアステップ(い) 卓球SKクラブ(教1)	きんぎょサロン(区) ひろばカフェ 自彊術上池教室(い)	**歌のひろば(い)**	**健康カラオケ(い)**	★のりものプラス(遊)
日にち	28	29	30				
午前	★電車ごっこ(遊)	休館日					
午後	★のりものプラス(遊)	昭和の日	スクエアステップ(い)				

【お部屋のご案内】
（い）　：いきいきひろば（遊）　：遊戯室
（教1）：教養娯楽室１　（フ）　：フリールーム
（教2）：教養娯楽室２　（多）　：多目的室
（ロ）　：ロビー　（区）　：区民集会室

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

＊車いすの短期貸出をしています(65歳以上)＊安全と衛生上、館内では靴下の着用をお願いしています