

6月の区民ひろば上池袋



区民ひろば X SDGs

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

★子ども用品リユース会 6日(金)

① 優先入場(品物提供者) 午前10時30分から11時
② 一般入場 午前11時05分から11時40分

品物募集 期間4月28日(月)から6月4日(水)
(品物持参の方は優先券と引き換えです。)

① 新品同様(洗濯済)の子ども服、靴
② 靴下、スタイなどの新品・未使用品
③ おもちゃ、小物(食品、ぬいぐるみは不可)
④ 下着(肌シャツ、パンツ)、便座、トイレ関連など不可
⑤ ベビーカー等、大きいものは事前にご連絡をお願いします。(壊れていない新品に近いもの)
○詳細はひろばにお問い合わせください

七タコンサート

7月4日(金)午前10時30分から11時30分
対象：どなたでも
出演：シオン
申込：6月20日(金)から 電話可
定員：60名
場所：1Fいきいき

★ハイハイ&あんよ競争
12日(木) ハイハイ午前10時30分から11時
あんよ 午前11時05分から11時30分
対象：ハイハイ・あんよのお子様と保護者
定員：ハイハイ10組・あんよ10組 申込受付中(電話可)

★りぶりんと・としまによるおはなし会
15日(日) 午前10時30分から10時50分
対象：どなたでも ◎楽しいおはなしです。

水無月祭 12日(木)
午前10時30分から午後3時30分
当ひろばの利用者の皆さんが日頃の成果を発表致します。

混声合唱団みみずくのコーラス、館主催事業、サークル、個人のカラオケ発表
地域の保育園児の発表 等

高齢者交通安全研修会
26日(木) 午後2時45分から3時25分
対象：65歳以上の方
申込：5月28日(水)から20名程度 電話可
講師：池袋警察署
◇おみやげあります。

4月から区民ひろばの入館方法がわかりました。
区民ひろば利用証は新規作成になりますので、利用申請書の記入をお願いします。
住所明記の身分証明書(マイナンバーカード、保険証など)を持参ください。

★親子ピラティス
19日(木) 午前10時30分から11時30分
対象：首すわりから這い這いのお子様と保護者
講師：大塚知美氏
定員：15組 申込受付中(電話可)

★おぶちゃんの親子体操
25日(水) 午前10時30分から11時30分
対象：8ヶ月から2歳までのお子様と保護者
講師：小布施由恵氏
定員：15組 申込受付中(電話可)

★夏の健康について
26日(木) 午前10時30分から11時30分
対象：0歳から未就学の親子
講師：池袋第一保育園 富樫看護師
定員：10組 申込受付中(電話可)
内容：①乳幼児スキンケア②感染症について 他質問等がありましたら事前にお知らせください。

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	5(木)午前10時30分から11時	2ヶ月から1歳未満のお子様と保護者が対象です。ハーフバースデーのお祝いを行います。
	★木育であそぼう	26(木)午前10時30分から11時	0歳から2歳までのお子様と保護者が対象です。木のぬくもりを感じながら親子で遊びましょう。
	★体育遊び	17(火)①午前10時30分から11時 ②午前11時05分から11時35分	講師：藤井芳子氏 持ち物：飲み物 マットやボールなどで体を動かして遊びます。 ①8ヶ月から1歳6ヶ月までのお子様と保護者 ②1歳7ヶ月から未就学のお子様と保護者
	★ぷくぷくタイム	13、20(金)午前10時30分から11時	1歳からのプログラムです。13日はお誕生会をします。20日は体を動かして遊びます。
予約不要	★プラレールの日	1、15(日)午前9時30分から午後4時	1歳から未就学のお子様と保護者、小学3年生までの子どもが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	28(土)、29(日)午前10時から11時30分	トンネル・駅・フォトスポットがあります。
	★のりものプラス	28(土)、29(日)電車ごっこ終了から 午後4時45分	自転車やコンピカーで遊べます。

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	2、16(月)午後1時30分から3時	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	9(月)、27(金)午前10時から11時	計算、音読などで、楽しく脳の老化を防ぎましょう。27日(金)は体を動かした脳トレをします。
◇元気体操	10(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	11、25(水)午前10時から11時	豊島区の介護予防体操です。巡回指導のある28日は申込が必要です。
◇リフレッシュ体操	13(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
◇健康増進カラオケ(通信)カラオケタイム	13、27(金)午後1時30分から3時	定員：各日15人 申込：6月3日(火)からカラオケ事業日の前日まで。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。
モルックを楽しもう	17(火)午後1時30分から3時	モルックを体験してみませんか。 どなたでも
◇唱歌・童謡の会	20(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
大人の塗り絵	20(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	23(月)午前10時から11時	字を整えて身も心も健やかに。 講師による指導が時々あります。
きんぎょでポッチャ	24(火)午後1時30分から3時	ボールを投げたり転がしたり楽しい競技です。 どなたでも
◇歌のひろば	26(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	毎日午後1時05分から4時30分	ご自由に教2で 対局を楽しみましょう。館主催の事業のある時は、教2の部屋は使えない時もあります。
卓球タイム	月、火曜は午前9時15分から12時 木、日曜は1日可 土曜は午後1時の体操後から4時50分	月曜日の午前中は、初心者優先日になっています。2階は、小中学生専用です。
暮らしのなんでも相談	13(金)①午前10時30分から11時30分 26(木)②午前10時30分から11時30分	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】6月23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)
2025年6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

*5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	7		
午前	★プラレールの日(フ) 🚗	貸室抽選(区)	永楽会(い)	上池袋ヨーガ(い)	ラベンダース(い) ★ベビータイム(子) ハーフバースデー プリティクラブ(遊)	★子育てリユース(い)	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) 🚗	ゲートボール(い) ひまわり(教1)	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) 自彊術上池教室(い) 上池三寿会(教1)	扇徳和会(フ)		柳会(い)		
午前	臨時休館日	楽しく脳トレ(い) 親子たいそう教室(遊)	永楽会(い)	ザ★としまる体操(い)	水無月祭(い・教2) ★ハイハイ&あんよ 競争(遊)	リフレッシュ体操(い) 暮らしのなんでも相談 ★ぶくぶくタイム 誕生会(多)	上池卓球クラブ(教1) 上池袋キッズGYM(遊)		
午後		レイピカケ(い) ひまわり(教1)	元気体操(い) 桜友会(教1)	きんぎょサロン(区) 水無月祭準備 自彊術上池教室(フ)	水無月祭(い・教2)	健康カラオケ(い) 卓球SKクラブ(教1)			
午前	★プラレールの日(フ) ★リプリント おはなし会(多) 🚗	親子たいそう教室(遊)	★体育あそび(遊)	臨時休館日	★親子ピラティス(遊)	唱歌・重囃の会(い) ★ぶくぶくタイム(遊)	上池卓球クラブ(教1)		
午後	★プラレールの日(フ) 🚗	ゲートボール(い) 上池三寿会(教1)	モルックを楽しもう(い) 卓球SKクラブ(教1)		扇徳和会(い)	大人の塗り絵(い) スクエアステップ(教1)	柳会(い)		
午前		ポールペンで書く 美文字教室(い) 親子たいそう教室(遊)	若返り体操サロン(い)	ザ★としまる体操(い) 上池袋ヨーガ(区) ★おぶちゃんの親子 体操(遊)	暮らしのなんでも相談 ★木育で遊ぼう(子) ★夏の健康について(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		レイピカケ(い) ひまわり(教1)	きんぎょでポッチャ(い)	きんぎょサロン(区) 自彊術上池教室(い) 上池三寿会(教1)	歌のひろば(い) 高齢者 交通安全研修会(い)	健康カラオケ(い) 卓球SKクラブ(教1)	★のりものプラス(遊)		
午前	★電車ごっこ(遊)		【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 (公)：公園 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。🚗のマークがある時は、 遊戯室で乗り物に 乗れます。				7月貸室 申込み 2日(月) 9時15分 (区)	<p>ダウンロードは こちらから</p>	<p>お願い 安全と衛生上、 館内では、 靴下の着用を お願いします。</p>
午後	★のりものプラス(遊)	スクエアステップ(い)							

*車いすの短期貸出をしています(65歳以上)