11月の区民ひろば上池袋

区民ひろば×SDGs

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
www.hiroba-kamiike.org

第17回上池袋ひろばまつり



日時：11月15日（日）13時～15時30分
＜オープニングセレモニー＞ 13時～13時30分頃
淑徳巣鴨中学校・高等学校ギター部演奏
＜お店屋さん＞ ※13時30分～品物がなくなり次第終了です。
食べ物コーナー（フランクフルト/ポップコーン/チョコバナナなど）
大人も楽しめるゲームコーナー・手作り玩具コーナー
＊当日は自転車でのご来場はできません。※お店は13時30分～です

「くるくるきんぎょ」（旧リユース会）



「くるくるきんぎょ」とは、
あなたの使わなくなったものが、誰かの大切なものになる…
地球にも優しい『もの』と『人』をつなぐ活動です。
１階ロビーに、不用になった洋服などを常設するコーナーを作りました（当面は子ども服、靴、小物のみとさせていただきます）。
詳細はチラシ、ホームページをご覧ください。

ハイハイあんよ競争

日時：11月12日（木） 10時30分～11時00分 ハイハイ
11時05分～11時30分 あんよ 各10組
対象：それぞれハイハイあんよができるお子様と保護者
持物：水分補給の飲み物、お気にいりのおもちゃなど
申込：受付中



冬の健康

日時：11月9日 10時30分～11時30分
対象：0歳児～未就学児と保護者（保護者のみも可）
講師：池袋第一保育園 看護師 定員：10組
申込：受付中

中央図書館読み聞かせボランティアによるよみきかせ

日時：11月26日（木） 10時30分～10時50分
対象 どなたでも 場所：フリールーム

予告 クリスマスコンサート

12月３日（木） 10時30分～11時30分
出演：シオンさん
会場：2階 遊戯室
♪申込は不要です
当日ご自由に お越しください
先着70名にささやかなプレゼントがあります



茜パン工房のパン販売日

11日/25日 いずれも水曜日
11時頃から販売



高齢者交通安全研修会



26日（木） 午後2時40分～3時40分
対象：65歳以上の方
申込：10月28日（水）～20名程度 電話可
講師：池袋警察署 ◇おみやげあります

2026 つなぐ・つながる・ひろばのMA！スタンプラリー ひろばをめぐってスタンプポン！

11月１日(日)～12月27日(日)

すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催！スタンプを押して景品をもらおう！

	事業名 ◎は要予約	日程	時間	内容
子育て	ベビータイム	5日(木)	10:00～10:45	対象:2ヶ月～11ヶ月までのお子様と保護者。6ヶ月児のお祝い会もあります。
	ぷくぷくタイム	20日(金)	10:30～11:15	対象:1歳～未就学児と保護者。誕生児のお祝い会もします。
	◎体育遊び	17日(火)	①10:30～11:00 ②11:05～11:35	講師:藤井芳子氏 マットやボールなどで体を動かして遊びます。 対象:①8ヶ月～1歳6ヶ月②1歳7ヶ月～未就学児と保護者。申し込み受付中。
	◎親子ピラティス	26日(木)	10:30～11:30	講師:大塚 知美氏 対象:首すわり～ハイハイ前のお子様と保護者。申込受付中
	木のおもちゃであそぼう	16日(月)～20日(金)	9:00～12:00	対象:おおむね1歳のお誕生日前のお子様と保護者。
	プラレールの日	1日(日)・22日(日)	9:30～16:00	対象:1歳～未就学児のお子様と保護者。小学3年生までのお子様。
	電車ごっこ	28日(土)	10:00～11:30	対象:未就学児と保護者。
いきいき（65歳以上）	室内ゲートボール	2日(月)	13:30～15:00	初めての方も大歓迎です。皆さんで楽しみましょう。
	ザ☆としまる体操	11日(水)・25日(水)	10:00～11:00	区オリジナルの介護予防体操です。
	リフレッシュ体操	13日(金)	10:00～11:00	講師:小俣淳子氏 簡単ストレッチでリフレッシュしましょう。
	◎健康増進カラオケ	13日(金)	13:30～15:00	お一人様2曲。申し込み期間は4日～12日です。
	楽しく脳トレ	9日(月)・27日(金)	10:00～11:00	計算や音読を楽しみながら行い、脳をますます活性化させましょう。
	唱歌・童謡の会	今月はお休みです。		
	元気体操	17日(火)	13:30～15:00	講師:作業療法士 木下美恵子氏 登録者のみ。
	歌のひろば	26日(木)	13:30～14:30	講師:谷川茂代氏 童謡・唱歌や演歌、歌謡曲を皆さんで歌いましょう♪
	美文字教室	30日(月)	10:00～11:00	講師:佐藤妙子氏 ボールペンを使用します。文字を整え身も心も健やかに。
交流（どなたでも）	大人の塗り絵	20日(金)	13:30～15:30	好きな色を塗って、ストレスを解消しましょう。
	モルックを楽しもう	16日(月)	13:30～15:00	フィンランド発祥の、みんなで楽しめるスポーツです。
	きんぎょでボッチャ	24日(火)	13:30～15:00	ボールを投げたり転がしたり、楽しい競技です。
	囲碁・将棋	毎日	13:30～16:30	対局を楽しみましょう。館主催の事業のある時は出来ない時もあります。
	卓球タイム	(月)・(火) (木)・(日) (土)	9:15～12:00 1日 13:05～16:50	月曜日の午前中は初心者優先日です。2階は小中学生専用です。 館主催の事業のある時は出来ない時もあります。
相談	暮らしのなんでも相談	9日(月) 17日(火)	10:30～11:30 13:30～14:30	社会福祉協議会CSWによる無料相談です。 9日子育て・17日いきいき。
	高齢者出張相談	26日(木)	14:30～15:30	中央高齢者総合相談センターによる無料相談です。

【お願い】＊安全と衛生上、館内では靴下着用をお願いしています。 ＊靴の履き間違いにご注意願います。

区民ひろば上池袋（きんぎょひろば）

2026年11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、年末年始等

		1階（いきいき・交流）		2階（子育て）	
日	曜	午前	午後	午前	午後
1	日		◆カラオケでポップスを（い）	プラレールの日（多） のりものタイム（遊）	プラレールの日（多） のりものタイム（遊）
2	月		室内ゲートボール（い） ◆上池三寿会（教1）	◆親子たいそう（遊）	のりものタイム（遊）
3	火	文 化 の 日			
4	水	◆上池袋ヨーガ（い）	きんぎょサロン（区） ◆自彊術上池教室（い）	のりものタイム（遊）	のりものタイム（遊）
5	木	◆ラベンダーズ（い） ◆わくわくの会（教2）		ベビータイム（子） ◆プリティクラブ（遊）	のりものタイム（遊）
6	金		◆卓球SKクラブ（教1） ◆スクエア・ステップ（い）	のりものタイム（遊）	のりものタイム（遊）
7	土	◆上池卓球クラブ（教1） ◆フリージア（教2）	◆柳会（い）	◆上池袋キッズGYM（遊）	のりものタイム（遊）
8	日			のりものタイム（遊）	のりものタイム（遊）
9	月	楽しく脳トレ（い）	◆レイ・ピカケ（い） ◆ひまわり（教1）	冬の健康（フ）　暮らしのなんでも相談 のりものタイム（遊）	のりものタイム（遊）
10	火	臨 時 休 館 日			
11	水	ザ☆としまる体操（い）	きんぎょサロン（区） ◆自彊術上池教室（い）◆上池三寿会（教1）	のりものタイム（遊）	のりものタイム（遊）
12	木	◆永楽会（い） ◆フリージア（教2）		ハイハイあんよ競争（遊）	のりものタイム（遊）
13	金	リフレッシュ体操（い）	健康増進カラオケ（い） ◆卓球SKクラブ（教1）	のりものタイム（遊）	のりものタイム（遊）
14	土	◆マリーゴールド（い）	ひろば祭り準備のため 使用できません（1階全室）	のりものタイム（遊）	ひろば祭り準備のため 使用できません（2階全室）
15	日	ひろば祭り準備のため 使用できません（1階全室）	ひろばまつり　おまつり	ひろば祭り準備のため 使用できません（2階全室）	ひろばまつり
16	月		モルックを楽しもう（い） ◆ひまわり（教1）	木のおもちゃであそぼう（子） ◆親子たいそう教室（遊）	のりものタイム（遊）
17	火		元気体操（い）　暮らしのなんでも相談 ◆上池三寿会（教1）	体育遊び（遊） 木のおもちゃであそぼう（子）	のりものタイム（遊）
18	水	◆上池袋ヨーガ（い） ◆上池卓球クラブ（教1）	きんぎょサロン（区） ◆自彊術上池教室（い）	木のおもちゃであそぼう（子） のりものタイム（遊）	のりものタイム（遊）
19	木	臨 時 休 館 日			
20	金		大人の塗り絵（い）	ぷくぷくタイム（遊） 木のおもちゃであそぼう（子）	のりものタイム（遊）
21	土	◆上池卓球クラブ（教1）		◆上池袋キッズGYM（遊）	のりものタイム（遊）
22	日			プラレールの日（多） のりものタイム（遊）	プラレールの日（多） のりものタイム（遊）
23	月	勤 労 感 謝 の 日			
24	火	◆若返り体操サロン（い）	きんぎょでボッチャ（い）	のりものタイム（遊）	のりものタイム（遊）
25	水	ザ☆としまる体操（い）	きんぎょサロン（区）◆卓球SKクラブ（教1） ◆自彊術上池教室（い）	のりものタイム（遊）	のりものタイム（遊）
26	木	◆永楽会（い） ◆フリージア（教2）	高齢者交通安全研修会（い） 歌のひろば（い）　高齢者出張相談	親子ピラティス（遊） 図書館読み聞かせ（フ）	のりものタイム（遊）
27	金	楽しく脳トレ（い）	◆スクエア・ステップ（い）	のりものタイム（遊）	のりものタイム（遊）
28	土	◆フリージア（教2） ◆上池卓球クラブ（教1）	◆柳会（い）	電車ごっこ（遊）	のりものタイム（遊）
29	日		◆マリーゴールド（い）	のりものタイム（遊）	のりものタイム（遊）
30	月	ボールペンで書く美文字教室（い）	◆レイ・ピカケ（い） ◆ひまわり（教1）	◆親子たいそう教室（遊）	のりものタイム（遊）

【お部屋のご案内】（い）：いきいきひろば （教1）：教養娯楽室1 （教2）：教養娯楽室2 （遊）：遊戯室
（フ）：フリールーム （多）：多目的室 （ロ）：ロビー （区）：区民集会室 （子）：子育てルーム （公）：公園
◆マークはサークル・団体のご利用です。のりものタイムの時は、遊戯室で乗り物に乗れます。
10月15日現在の予定です。 変更になる場合があります。

12月貸室申込み
11月2日（月）
9時15分から

＊車いすの短期貸出をしています（65歳以上）

【廃油回収のお知らせ】11月24日（火）9：00～12：30（毎月第4月曜日　祝日の場合は翌日）当館玄関前にて実施