



昨年度に作られた個人利用証はそのままお使いになれます
住所などの変更のあった方はお知らせください

**いつでも気軽に
スローエアロビック**

19日(日) 13:30~14:30

みんなで楽しく身体を動かしてみませんか?

講師:小布施 由恵氏
対象:65歳以上
定員:20名
持物:浴用タオル
申込:9日(木)~

民生としまる体操

11日(土) 13:30~15:00

フレイル予防 としまる体操

主催:民生委員児童委員協議会
対象:65歳以上
定員:20名
申込:2日(木)~

親子ボディケア

9日(木) ①10:30~10:50 生後2ヶ月~5ヶ月
②11:05~11:25 生後6ヶ月~10ヶ月

♥ベビーマッサージがリニューアル!
赤ちゃんとママの身体をマッサージでケアしましょう

講師:近藤容子氏
対象:生後2ヶ月~10ヶ月のお子さんとママ
定員:①8組 ②5組
持ち物:タオル 申込:随時受付中

おいでよモルック

20日(月) 10:00~11:00

◆曜日が変わりました

対象:65歳以上
定員:15名
申込:10日(金)~

いきいき体操

27日(月) 13:30~15:00

毎月のお申込制になりました

◆曜日が変わりました
腰痛、ひざ痛にお悩みの方
楽しく予防体操しましょう

講師:木下 美恵子氏
(作業療法士)
対象:65歳以上
定員:20名 申込:17日(金)~

おたのしみ会

28日(火) 10:30~11:15

「ペタンアートを楽しもう!」

対象:乳幼児親子
定員:14組
申込:区内区外共通14日(火)~
※4月生まれとR7.10月生まれのお子さんに誕生カードのプレゼントがあります

あそんで相談

16日(木) 10:00~11:30

西部子ども家庭支援センター
遊びながら、ことばやからだの相談ができます
申込不要
当日直接ご来館ください

交流	みんなで卓球	1・8・22日(水) 2・9・16・30日(木)	10:00~ 13:30~	★申込:随時(各回12名まで) ※当ひろば卓球サークルに登録していない18歳以上の方
	お昼の体操	平日(月~金)	13:00~13:10	ラジオ体操第1・第2で体力を維持しましょう ★申込不要
いきいき	歌って元気!	8日(水)	13:30~14:30	カラオケに合わせて歌いましょう ★申込不要
	ひまわり倶楽部	10日(金)	14:00~15:00	eスポーツを楽しみましょう★申込不要
	民生としまる体操	11日(土)	13:30~15:00	フレイル予防 としまる体操 主催:民生委員児童委員協議会 ★申込2日(木)~
	おいでよモルック	20日(月)	10:00~11:00	モルックで対戦して身体を動かしましょう ★申込10日(金)~
	うたレク体操	24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 ★申込不要
	Let's 脳トレ	6・13・20・27日(月)	10:00~16:00	脳トレ問題を解く ★申込不要
子育て	親子ボディケア (ベビーマッサージ)	9日(木)	①10:30~10:50 ②11:05~11:25	①2~5ヶ月のお子さんと保護者8組【講師:近藤容子氏】★申込:随時受付 ②6~10ヶ月のお子さんと保護者5組 ♥身長・体重が測定できます ☆タオルをご持参ください
	おたのしみ会	28日(火)	10:30~11:15	季節の遊び・読み聞かせ・誕生会など ★申込:区内・区外共通 14日(火)~ ※4月生まれとR7.10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	実施日は 裏面を参照	9:00~16:30 金曜は16:00まで	トランポリン、すべり台などで遊べます ★申込不要 ★28日(火)は 13:00から コンビカー・三輪車・補助付き自転車遊べます ★申込不要
	ちびっこタイム	月~金	11:15~11:30	絵本や体操など親子で楽しみましょう(実施できない場合もあります)★申込不要
	小学生タイム	毎日	15:30~16:30	3階の体育館で20分間ボールなどで遊べます ★当日申込制です ※室内用運動靴をお持ちください

いけよん出前相談(どなたでも)
27日(月)14:50~15:50

介護サービスや近所に気になる高齢者がいる
または家族の相談など【主催:いけよんの郷】

CSW暮らしの何でも相談会(どなたでも)
20日(月)10:50~11:50

暮らしの心配事など、なんでも相談できます
【主催:豊島区民社会福祉協議会CSW 03(6864)2930】



お知らせとお願い

- 給水機を設置しています。マイボトルをお持ちください・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、土足エリア以外では靴下の着用をお願いします
- 体育館を利用する際は室内用運動靴が必要です
- 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

TEL 03(3986)0041
FAX 03(5956)2602
住所 豊島区池袋本町4-36-1

5月の貸室抽選会 4月1日(水) 今月の休館日 15日(水) 23日(木) 29日(水)



【マーク説明】★：ひろば事業 無印：団体貸出

< 部屋利用状況 3 / 15現在 >

午前					日	曜	午後				
1階		3階	2階	1階			3階	2階			
いきいき	多目的1 上:A/下:B	多目的2		体育館			いきいき		多目的1 上:A/下:B	多目的2	体育館
★貸室抽選会		★卓球		★アスレチック	1	水		平和の会			★アスレチック
リフレッシュヨガ				★アスレチック	2	木	幸楽会カラオケ		★卓球		★アスレチック
リズム会	すずめの会	ファイターズ	池袋Clutch ミニバスケット	★アスレチック	3	金	iloinenモルック				★アスレチック
千歳会輪なげ	土筆会		FUJIYAMA	★のりもの	4	土	ロッキー(2)			若葉クラブ	★のりもの
男のカラオケ		のびのび体操	FUJIYAMA	★のりもの	5	日	かわせみの会	コスモスの会	卓球 Yankees	FUJIYAMA	★のりもの
彬の会				★のりもの	6	月	さつき会	平和の会			★のりもの
				★のりもの	7	火	カラオケ花		かすみ草		★のりもの
本町友の会		★卓球		★のりもの	8	水	★歌って元気!		池本卓球クラブ		★のりもの
皆楽来幸楽会		マシュマロ		★親子ボディケア ★のりもの	9	木	やまびこの会	イチゴクラブ	★卓球		★のりもの
	すずめの会			★のりもの	10	金	★ひまわり倶楽部				★のりもの
宮元互楽民謡会			若草会	★アスレチック	11	土	民生としまる体操	道路問題の会	卓球 Yankees		★アスレチック
	さくら倶楽部	ファイターズ	クローバーズ	★アスレチック	12	日	男のカラオケ	コスモスの会	卓球 Yankees		★アスレチック
彬の会				★アスレチック	13	月	木蘭の会	平和の会	親子リトミック		★アスレチック
いけほん自彊術		池本スポーツ吹矢		★アスレチック	14	火	カラオケ花		フラワークラブ		★アスレチック
休館日					15	水	休館日				
皆楽来幸楽会		池本卓球クラブ		★アスレチック ★あそんで相談	16	木	幸楽会カラオケ	イチゴクラブ	★卓球		★アスレチック
リズム会	すずめの会		親子リトミック	★アスレチック	17	金	iloinenモルック	しあわせちぎり絵	親子リトミック		★アスレチック
千歳会輪なげ	土筆会		若葉クラブ	★のりもの	18	土	ロッキー(2)	さくら倶楽部			★のりもの
		のびのび体操	池袋JVC	★のりもの	19	日	★スローエアロビック	コスモスの会	ファイターズ	上池バドミントン	★のりもの
★モルック ★CSW相談				★のりもの	20	月	木蘭の会				★のりもの
皆楽来幸楽会			いけほん自彊術	★のりもの	21	火	さつき会	かすみ草	フラワークラブ		★のりもの
宮元互楽民謡会	すずめの会	★卓球		★のりもの	22	水	やまびこの会	平和の会 名草会	池本卓球クラブ		★のりもの
休館日					23	木	休館日				
			親子リトミック	★のりもの	24	金	★うたレク体操				★のりもの
				★アスレチック	25	土	千歳会コーラス	さくら倶楽部			★アスレチック
かわせみの会			若草会	★アスレチック	26	日	ロッキー(2)		ファイターズ		★アスレチック
池本二丁目寿会	コスモスの会			★アスレチック	27	月	★いきいき体操	★出前相談			★アスレチック
いけほん自彊術		池本スポーツ吹矢	皆楽来幸楽会	★お楽しみ会	28	火	男のカラオケ		かすみ草		★アスレチック
休館日(昭和の日)					29	水	休館日(昭和の日)				
マシュマロ				★アスレチック	30	木	リフレッシュヨガ		★卓球		★アスレチック

毎週月曜日：10:00～16:00 Let's脳トレ<ラウンジ> 月～金：13:00～ ラジオ体操<ラウンジ> 月～金：11:15～ ちびっこタイム<キッズルーム>