令和8年 11月 区民ひろば池袋本町

ピアッザ

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！

いけほんカフェ

8日(日) 13:30～15:30
おひとり1杯まで　60名様
（コーヒー、紅茶より選べます）
〈最終受付:15:00〉
なくなり次第終了です
提供:ワーカーズコープ

おたのしみ会 ＆ 交通安全のお話

24日(火)10:30～11:15
「親子で身体を使ってあそぼう」
対象:乳幼児親子　定員:14組
申込:区内区外共通10日(火)～
※11月生まれとR8.5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

姿勢腰痛講座

10日(火) 14:00～15:00
姿勢を整え腰痛を予防する講座です
講師:豊島区リハビリテーション従事者連絡会
対象:65歳以上豊島区在住
定員:30名
申込:10/31(土)～
主催:高齢者福祉課

学習院大学ポニー体験

14日(土)10:00～12:00
（雨天中止）
乗馬体験とふれあい体験
協力:学習院大学馬術部
対象:未就学児から小学生
（体重50Kgまで）
◇乗馬体験
①10:00～②10:30～
③11:00～④11:30～
定員:各回7名
申込:4日(水)～
◇ふれあい体験
申込不要、出入り自由
主催:地域区民ひろば課

消費者トラブル防止講座

17日(火)14:00～15:00
消費者トラブルの事例や気を付けたいポイントの話
講師:消費生活相談員
対象:65歳以上豊島区在住
定員:20名
申込:7日(土)～
主催:消費生活センター

おはなし会

20日(金)10:30～11:00
豊島区立図書館読み聞かせボランティアの方々による読み聞かせです
対象:乳幼児親子　申込不要

予告
「立教大学女子ラクロス部とあそぼう」
12/2(水)
15:30～16:30
＊詳しくは来月の予定表で

スマートフォン相談会

9日(月)14:00～15:50
生成AIを使った集団講座
定員:15名
持物:ご自分のスマートフォン
申込:10/30(金)～
主催:豊島区高齢者の生活支援推進員

工事のお知らせ(11月)

以下のお部屋は空調工事のため使えません
1階ラウンジ　2階ベビールーム
ジュニアルーム
※期間中、ワークスペースはジュニアルームに、キッズルームはベビールームと共用になります

みんなの区民ひろばフェス

「青空コンサート2026」
11月21日（土）10～16時@イケ・サンパーク
音楽×アート×ダンスのワークショップを開催！マルシェも出店予定
「2026スラックラインプロリーグ・第3戦」
11月22日（日）10～16時@池袋西口公園
トップアスリートが集う、スラックライン競技の最高峰リーグ！

交流	みんなで卓球	4・11・25日(水) 5・12・19日(木)	10:00～ 13:30～	★申込:前週水曜日から受付(各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
交流	お昼の体操	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 ※工事期間は廊下で実施
いきいき	歌って元気！	4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
いきいき	ひまわり倶楽部	13日(金)	14:00～15:00	eスポーツを楽しみましょう ★定員15名　申込2日(月)～
いきいき	民生としまる体操	14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★定員20名申込4日(水)～
いきいき	おいでよモルック	16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 ★定員15名　申込6日(金)～
いきいき	うたレク体操	27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
いきいき	いきいき体操	30日(月)	13:30～15:00	腰痛・ひざ痛予防体操【講師:木下 美恵子氏】★定員22名　申込20日(金)～
いきいき	Let's脳トレ	工事のためお休み	9:00～16:00	脳トレ問題を解きましょう　★申込不要
子育て	親子ボディケア（ベビーマッサージ）	工事のためお休み	①10:30～10:50 ②11:05～11:25	① 2～5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 ② 6～10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
子育て	おたのしみ会	24日(火)	10:30～11:15	季節の遊び・読み聞かせ・誕生会など★定員14組　申込:区内区外共通 10日(火)～ ※11月生まれとR8.5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
子育て	わくわくアスレチック	実施日は裏面を参照	9:00～16:30	トランポリン・すべり台などで遊べます　★申込不要
子育て	のりものぶんぶん		金曜は16:00まで	コンビカー・三輪車・補助付き自転車で遊べます★申込不要　★24日(火)は13:00～
子育て	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
子育て	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 ★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）
16日(月)10:50～11:50
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）
13日(金)14:50～15:50
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】

まちの相談室(高齢者対象)
27日(金)14:00～16:00
健康・心・食生活の事など相談できます
【主催:高齢者福祉課】

お知らせとお願い

・車いすの短期貸出しをしています　・小型家電・乾電池の回収をしています
・給水機を設置しています　マイボトルをお持ちください
・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

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

〇12月の貸室抽選会　11月2日(月)　　**〇11月の休館日　3日(火)18日(水)23日(月)26日(木)**

令和8年

区民ひろば池袋本町11月 カレンダー

開館時間：9時～17時

【マーク説明】★：ひろば事業　無印：団体貸出

＜部屋利用状況 10/15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	
皆楽来幸楽会				★アスレチック	1	日	かわせみの会	コスモスの会			★アスレチック
★貸室抽選会		彬の会		★アスレチック	2	月	カラオケ花	平和の会			★アスレチック
休館日(文化の日)					3	火	休館日(文化の日)				
宮元互楽民謡会	すずめの会 描きつばた	★卓球		★アスレチック	4	水	★歌って元気!				★アスレチック
リフレッシュヨガ		池本卓球クラブ		★アスレチック	5	木	やまびこの会	イチゴクラブ	★卓球		★アスレチック
千歳会輪なげ		ファイターズ		★アスレチック	6	金	iloinenモルック		ヤンキース		★アスレチック
幸楽会カラオケ	土筆会			★のりもの	7	土		さくら倶楽部		ヒン	★のりもの
	★いけほんカフェ 準備 →		若草会	★のりもの	8	日		★いけほん カフェ →		上池バドミントン	★のりもの
彬の会		ばんぶー会		★のりもの	9	月	★スマホ相談会	平和の会	ヤンキース		★のりもの
いけほん自彊術		フラワークラブ		★のりもの	10	火	★姿勢講座		かすみ草		★のりもの
木蘭の会		★卓球		★のりもの	11	水	さつき会	★いけよん圏域	池本卓球クラブ		★のりもの
皆楽来幸楽会		マシュマロ		★のりもの	12	木	ロッキー(2)		★卓球		★のりもの
リズム会	すずめの会	ファイターズ	親子リトミック	★のりもの	13	金	★ひまわり倶楽部 ★CSW何でも相談会		親子リトミック		★のりもの
				★アスレチック	14	土	★民生としまる				★アスレチック
男のカラオケ				★アスレチック	15	日	宮元互楽民謡会	コスモスの会			★アスレチック
★モルック	★いけよん 出前相談	彬の会		★アスレチック	16	月	ロッキー(2)	平和の会			★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	17	火	★消費者トラブル		かすみ草		★アスレチック
休館日					18	水	休館日				
リフレッシュヨガ		皆楽来幸楽会		★アスレチック	19	木	やまびこの会	イチゴクラブ	★卓球		★アスレチック
かわせみの会	すずめの会			★アスレチック ★おはなし会	20	金	iloinenモルック	しあわせちぎり絵			★アスレチック
千歳会輪なげ	土筆会		Avanti	★のりもの	21	土	男のカラオケ	さくら倶楽部			★のりもの
				★のりもの	22	日	千歳会コーラス	コスモスの会	ヤンキース	上池バドミントン	★のりもの
休館日(勤労感謝の日)					23	月	休館日(勤労感謝の日)				
木蘭の会		池本スポーツ吹矢	いけほん自彊術	★おたのしみ会 ★交通安全	24	火	さつき会		かすみ草		★のりもの
本町友の会	マシュマロ	★卓球		★のりもの	25	水	カラオケ花	平和の会	フラワークラブ		★のりもの
休館日					26	木	休館日				
リズム会	すずめの会	ファイターズ	親子リトミック	★のりもの	27	金	★うたレク体操 ★まちの相談室		親子リトミック		★のりもの
皆楽来幸楽会			Avanti	★アスレチック	28	土	男のカラオケ			若葉クラブ	★アスレチック
ロッキー(2)			ヒン	★アスレチック	29	日	幸楽会カラオケ	コスモスの会		上池バドミントン	★アスレチック
池本二丁目寿会		池本卓球クラブ		★アスレチック	30	月	★いきいき体操				★アスレチック

月～金 13:00～ ラジオ体操(10・11月は廊下で実施)　月～金 11：15～ちびっこタイム〈キッズルーム〉