令和8年　11月区民ひろば池袋カレンダー

開館時間：9：00～17：00　　休館日：祝日・年末年始・臨時休館日

区民ひろば池袋
豊島区池袋4-21-10
TEL 3982-9658
FAX 3982-9659

カラオケ交流会
自慢の歌声を披露しませんか？

26日(木)
1時30分～4時
会場：区民ひろば池袋2階ホール
どなたでもご覧になれます。
ぜひ出演者の応援に来てください！



※出演者大募集
定員：25名　先着順
申込：区内の方11/4(水)～11/16(月)
　　区外の方11/9(月)～11/16(月)
ご本人が直接ひろば窓口でお申し込みください。
詳しくはポスター、ひろば池袋まで
主催：区民ひろば池袋運営協議会

教えて！赤ちゃんごはん
27日(金)
10時30分～11時15分
離乳食・幼児食についての
お話と相談タイムなど
対象：０歳から1歳６ヶ月位までの
　　乳幼児親子
講師：健康推進課　栄養士
定員：１２組
申込：受付中



ジモイク
区民ひろば池袋の子育て事業の申込みが
ネットで申込みできるようになりました。

ひろばカーニバル！開催決定
12月20日（日）
第一部　10時～12時
バンド・楽器演奏
第二部　12時～15時
演劇・ダンス等
詳細は館内ポスターを
ご覧ください！

2026
つなぐ・つながるひろばのWA！
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！

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！

	事業名	日程	時間	内容	定員	申込み 9時～電話可
いきいき 65歳以上	わくわく脳トレ	１０日 (火) ２４日 (火)	1:30 ～ 2:30	ゲームやクイズを楽しみながら、認知症予防！	２４名	10/27(火) 11/10(火)
	音楽で元気!!	５日 (木)	1:30 ～ 2:30	歌や楽器奏などで音楽を楽しみましょう 講師：木内愛弓氏	なし ※申込制	10/22(木)
	おぶちゃんの筋力アップ体操	１６日 (月)	1:30 ～ 2:30	健チャレ！ 元気な先生と筋力アップを目指しましょう 持ち物：浴用タオル、飲み物 講師：小布施　由恵氏	３５名	11/ 2(月)
子育て	こあらタイム	１１日 (水)	10:30 ～ 11:00	赤ちゃん向けのふれあい遊びと1歳のお誕生会 対象：お誕生から１歳のお誕生月までの乳児親子	１５組	受付中
	マイほいくえん すくすくの紹介	１１日 (水)	11:00 ～ 11:30	池袋第五保育園「マイほいくえん」の紹介です手遊びなど一緒に。 対象：豊島区在住で出産予定の方とそのパートナー ０歳から6歳までの未就園児の保護者	なし	不要
	なかよしタイム	２０日 (金)	10:30 ～ 11:10	「秋を楽しく遊ぶ」11月生まれのお誕生日会もあります。 対象：1歳のお誕生月後からの幼児親子	２０組	受付中
	Let's go! フィットリトミック	１２日 (木)	10:30 ～ 11:30	ママインストラクターと一緒に親子でいっぱい動いてあそぼう！ 対象：１歳からの幼児親子 講師：小布施 由恵氏	２０組	受付中
	プラレールで遊ぼう！	８日 (日) １４日 (土) ２９日 (日)	10:00 ～ 4:30 10:00 ～ 12:00 10:00 ～ 12:00	プラレールでおもいっきり遊べますあそびにきてね！ 対象：乳幼児と保護者・小学生	なし	不要
	にこにこタイム	毎日	3:45 ～ 3:55	職員による読み聞かせや手遊び、体操などをします	なし	不要
	ホール開放	毎日	1:00 ～ 4:50	幼児は３時３０分までコンビカーで遊べます 小学生は３時３０分からあそべます （ホール開放できない日もあります）	なし	不要
どなたでも 交流	ラジオ体操	毎日	9:30 ～ 9:40	ラジオ体操第一・第二	なし	不要
	みんなdeうたおう	１７日 (火)	1:30 ～ 2:30	カラオケの曲に合わせてみんなで歌いましょう	３０名	11/4(水)
	健康増進カラオケ	１９日 (木)	1:30 ～ 3:30	カラオケを楽しみながら、交流しましょう お一人、２曲歌えます	１２名	11/5(木)
	モルック	３０日 (月)	1:30 ～ 2:30	ひろばの庭でモルックを楽しみます （雨天時は室内で行います）	２０名	11/16(月)
	funfanギター	２１日 (土)	2:00 ～ 4:00	みんなで一緒にギターを弾きましょう。 講師：福島環氏　対象：どなたでも	２０名	11/ 7(土)
	クリーングリーン	１６日 (月)	9:45 ～ 10:15	お庭のお手入れ	なし	不要
	スラックライン	６日 (金) １８日 (水)	2:00 ～ 4:00	５センチ幅のベルトの上でバランスを楽しむ遊びです 今回は庭で長いラインで遊びます	なし	不要
	ファミリーカラオケ	毎週 (日)	1:00 ～ 4:00	貸し切りの部屋でカラオケを楽しめます。 対象：乳幼児親子・小学生・中学生	なし	当日 お越しください
運協	しいの樹フレイル予防体操	２７日 (金)	2:00 ～ 3:00	健チャレ！ 対象：65歳以上　講師：高橋 奈保子氏 （タオル、水分補給用の飲物）	２０名	11/１2(木)
	役員会・委員会	１７日 (火)	10:00 ～ 12:00	区民ひろば池袋運営協議会の役員会・委員会		
相談	おでかけ相談	１９日 (木)	11:10 ～ 12:00	育児の悩みなど専門員に相談できます 主催：東部子ども家庭支援センター	なし	不要
	暮らしの何でも相談会	１７日 (火)	1:30 ～ 2:30	コミュニティソーシャルワーカーが相談をお受けします 主催：豊島区民社会福祉協議会	なし	不要
	いけよん出前相談	１６日 (月)	2:20 ～ 3:20	高齢者に関する全般的な相談をお受けします 主催：高齢者福祉課	なし	当日 お越しください

区民ひろば池袋 11月カレンダー



TEL 3982−9658
FAX 3982−9659

		日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6	7
午前	ホール		フラワークラブ	休館日	いけよん卓球クラブ			T・Tサークル
午前	教養①		貸室抽選		貸室抽選	フレッシュ体操	池袋ヨガの会	ホリデーピラティス
午前	教養②							すみれ会
午前	その他							
午後	ホール	★ホール開放	フレイルチェック		★ホール開放	★音楽で元気!!	★スラックライン	★ホール開放
午後	教養①	★ファミリーカラオケ	フレイルチェック		ひばりの会			はなみずき
午後	教養②			文化の日		クローバー		
午後	その他							
		8	9	10	11	12	13	14
午前	ホール		フラワークラブ	サロンジャスミン	いけよん卓球クラブ	★Let'sgo！フィットリトミック	休館日	
午前	教養①			池袋ヨガの会	★こあらタイム ★マイほいくえん	フレッシュ体操		★プラレールであそぼう！
午前	教養②	★プラレールであそぼう！						すみれ会
午前	その他			★IKEIKEカフェ				
午後	ホール	★ホール開放	★ホール開放	★わくわく脳トレ	★ホール開放	★ホール開放		★ホール開放
午後	教養①	★ファミリーカラオケ	フレイルチェックフォローアップ	和の会	足腰筋力アップ			はなみずき
午後	教養②	★プラレールであそぼう！		いきいき麻雀		クローバー	臨時	
午後	その他							
		15	16	17	18	19	20	21
午前	ホール		フラワークラブ	サロンジャスミン		いけよん卓球クラブ	★なかよしタイム	T・Tサークル
午前	教養①			☆運協役員会・委員会	池袋ヨガの会	フレッシュ体操	★朝ギター	ホリデーピラティス
午前	教養②							すみれ会
午前	その他		★クリーングリーン	★IKEIKEカフェ		あそんで相談		
午後	ホール	★ホール開放	★おふちゃんの筋力アップ体操	★ホール開放	★スラックライン	★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放
午後	教養①	★ファミリーカラオケ	和の会	★みんなdeうたおう	民生あかね班	★健康増進カラオケ	ひばりの会	★funfanギター
午後	教養②			いきいき麻雀		クローバー		
午後	その他		いけよん出前相談	暮らしの何でも相談会	庭/民生あかね班			
		22	23	24	25	26	27	28
午前	ホール		休館日		休館日		いけよん卓球クラブ	T・Tサークル
午前	教養①						★おしえて!! 赤ちゃんごはん	ホリデーピラティス
午前	教養②							すみれ会
午前	その他			★IKEIKEカフェ			だれでも食堂しいの樹	
午後	ホール	★ホール開放				☆カラオケ交流会	★ホール開放	★ホール開放
午後	教養①	★ファミリーカラオケ		★わくわく脳トレ			☆しいの樹フレイル予防体操	はなみずき
午後	教養②		勤労感謝の日	いきいき麻雀	臨時			
午後	その他						だれでも食堂しいの樹	
		29	30					
午前	ホール		フラワークラブ					
午前	教養①	★プラレールであそぼう！						
午前	教養②							
午前	その他							
午後	ホール	★ホール開放	★ホール開放					
午後	教養①	★ファミリーカラオケ	★モルック					
午後	教養②		いきいき麻雀					
午後	その他		★モルックで一緒にあそぼう					

★主催事業
☆運営協議会事業

区民ひろば池袋
ホームページ

・インクカートリッジ回収
ご家庭で使用した使用済み
インクカートリッジを回収しています。

・廃食油回収
11月24日（火）9:00～12：30
不用となった食用油を回収します。

・IKEIKEカフェ始めました。
毎週火曜日 10:00~3:00

◆豊島区民社会福祉協議会の
CSW(コミュニティソーシャルワーカー)
が常駐しています。
TEL 6864−2930

◆車椅子の短期貸出を
行っています。（２台）

区民ひろばをご利用の際は、
感染対策のため、
靴下の着用をお願いします。

※予定は10月16日現在のものです。変更になる可能性もありますのでご了承ください。