

7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

セタコンサート

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：申込受付中 電話可
定員：60名
場所：1Fいきいき



スマホ個別相談会

2日(水) 午前10時～

対象：65歳以上の方
講師：株式会社ソフマップ
持ち物：ご自身のスマートフォンをお持ちください。
定員：12名
申込：申込受付中 電話可



「きんぎょ自習室」を始めます

涼しく静かな場所で学習の場を提供します。

7月22日(火)～25日(金)
8月25日(月)～29日(金)
午前10時から16時30分
対象：小学4年生以上～高校3年生まで
申込：なし
定員：各日15名程度

熱中症対策のためにも水分補給の飲み物を忘れずにお持ちください。



スマイルタイム 「多肉植物と遊ぼう」

ひろばで育てた多肉を植えて楽しみましょう

7月17日(木)午後1時30分から
対象：どなたでも 初心者優先
申込：7月3日(木)～電話可



お願い

安全と衛生上、館内では靴下の着用をお願いしております。

靴の履き間違いが起きています。お帰りの際は、確認してお間違えのないようお願いいたします。



★ベビーピクス

10日(木) 午前11時00分から11時40分

対象：3ヶ月から7ヶ月のお子様と保護者
講師：キムギョンスク氏
定員：15組 申込受付中 (電話可)
◎動きやすい服装 水分補給のための飲み物

★東部子ども家庭支援センターによる「あそんで相談」

11日(金)午前10時30分から11時30分
対象：乳幼児保護者 申込不要

★図書館読み聞かせボランティアによるおはなし会

24日(木) 午前10時30分から10時50分
対象：どなたでも ◎楽しいおはなし会です。

★おぶちゃんの親子体操

27日(日) 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)

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	3、31(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。3日はハーフバースデーのお祝いします。
	★ぷくぷくタイム	11、18(金)午前10時30分から11時	1歳からのプログラムです。11日はお誕生会をします。18日は、外で水遊びをします。持物：着替え、バスタオル、水分補給の飲み物
	★体育遊び	15(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 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 持物：水分補給の飲み物
	★木育であそぼう	17(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。
予約不要	★プラレールの日	6(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	26(土)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	26(土)電車ごっこ終了から 午後4時45分	自転車やコンビカーで遊べます。

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	7(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！
◇元気体操	8(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	9、23(水)午前10時から11時	豊島区の介護予防体操です。
◇リフレッシュ体操	11(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	11、25(金)午後1時30分から3時	定員：各日15人 申込：7月2日(水)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。
◇楽しく脳トレ	14(月)、25(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。
モルックを楽しもう	15(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	18(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	18(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。
きんぎょでポッチャ	22(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	24(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
◇ボールペンで書く 美文教室	28(月)午前10時から11時	新たに講師をお迎えして文字を整え身も心も健やかに。講師：佐藤妙子氏
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	4(金)①午前10時30分から11時30分 28(月)②午前10時から11時	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】7月28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



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち			1	2	3	4	5
午前	ピアッザ はじめました！ 【地域区民ひろば】の 公式アカウントがあります！ 区民ひろばの情報を発信し ていきます ダウンロードは こちらから	8月貸室 申込み 1日(火) 9時15分 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。	貸室抽選(区)	スマホ個別相談会 (教1) 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)	七タコンサート (い・教2) 暮らしのなんでも相談	上池卓球クラブ(教1) 上池袋キッズGYM(遊)
午後			上池三寿会(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)	扇徳和会(フ)		柳会(い)
	6	7	8	9	10	11	12
午前	★プラレールの日(フ)		永楽会(い)	ザ★としまる体操(い)		リフレッシュ体操(い) あそんで相談 ★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	★プラレールの日(フ)	親子たいそう教室(遊) ゲートボール(い) ひまわり(教1)	元気体操(い)	きんぎょサロン(区) 自彊術上池教室(い) スクエア・ステップ(教1)	★ベビーピクス(遊) プリティクラブ(遊)	健康カラオケ(い) 卓球SKクラブ(教1)	くまの子(い)
日にち	13	14	15	16	17	18	19
午前		楽しく脳トレ(い) 親子たいそう教室(遊)	永楽会(い) ★体育あそび(遊)	上池袋ヨーガ(い)	★木育で遊ぼう(子) プリティクラブ(遊)	唱歌・宣慰の会(い) ★ぶくぶくタイム(公) 水遊び	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)	モルックを楽しもう(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) スクエア・ステップ(教1)	スマイルタイム 多肉植物で遊ぼう 扇徳和会(フ)	大人の塗り絵(い) 上池三寿会(教1)	柳会(い)
日にち	20	21	22	23	24	25	26
午前	休館日	海の日	若返り体操サロン(い) 上池会(教1)	ザ★としまる体操(い) 上池会(教1)	★図書館読み聞かせ (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)
午後			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)	健康カラオケ(い) 卓球SKクラブ(教1)	★電車ごっこ(遊) ★のりものプラス(遊)
日にち	27	28	29	30	31	【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 (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。	
午前	★おぶちゃんの親子 体操(遊)	ボールペンで書く 美文字教室(い) 暮らしのなんでも相談		休館日	★ベビータイム(子)		
午後	上池袋キッズGYM(遊)	レイピカケ(い) ひまわり(教1)	スクエア・ステップ(教1)				

*車いすの短期貸出をしています(65歳以上)