



おいらせ

★15日(火)、21日(月)は
休館日です

★七夕の時は笹飾りをします
皆で短冊を書いて
願いを叶えましょう

おたのしみ会

子育て
申込制

22日(火) 10:30～11:15
※夏のお遊びを楽しもう

えほん『くまの子』による読み聞かせもあります

対象:乳幼児親子 定員:10組
申込:区内・区外の方 2日(水)～

★7月生まれと7月1月生まれのお子さんには誕生カード
のプレゼントがありますので事前にお伝えください

ベビーマッサージ

子育て
申込制

10日(木) ①10:30～10:50
②11:05～11:25

講師:近藤容子氏
対象:①2～5ヶ月のお子さんと保護者
②5～10ヶ月のお子さんと保護者
定員:①8組 ②5組(各回先着順)
申込:随時

出前講座

『誤嚥性肺炎にならないための講座』

7日(月) 14:00～15:00
呼吸と嚥下の視点から誤嚥性肺炎の予防を
学びましょう

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
定員:20名
申込:6月26日(木)～
主催:高齢者福祉課

65歳以上
申込制

スマートフォン相談室

65歳以上
申込制

14日(月) ①14:00～15:00
②15:00～16:00

初心者向けのマンツーマンの相談室です

対象:65歳以上
定員:各回5名(先着順)
申込:4日(金)～
主催:豊島区高齢者の生活支援推進員
いけよんの郷圏域

夏休み 子どもの居場所になります

7/22(火)～8/29(金) 平日の午前・午後
※8月11日～15日は除く

子どもたちの居場所として、以下のお部屋で事業や
自習室の開放をします。

- ・区民ひろば西巣鴨第一(西巣鴨区民集会所)
- ・区民ひろば朋有(東池袋第二区民集会所)
- ・区民ひろば池袋本町(池袋本町第一区民集会所)
- ・区民ひろば目白(いきいき目白)
- ・区民ひろば長崎(教室)

実施しない日もあるので詳しくは
お問い合わせください。

交流プログラム (どなたでも)

みんなで卓球	2・9・16・23・30日(水) 3・10・17・24・31日(木)	10:00～ 13:30～	★申込:随時(各曜日12名まで) 対象: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)	13:00～13:20	ラジオ体操第1・第2・その他の体操で体力を維持しましょう ★申込不要

いきいきプログラム (65歳以上対象)

おいでよモルック	10日(木)	10:00～11:00	モルックで対戦して体を動かしましょう(定員:15名) ★申込6月30日(月)～
ひまわり倶楽部	11日(金)	14:00～15:00	『くまの子』の読み聞かせ・脳トレゲームなど ★申込不要
歌って元気!	16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
うたレク体操	25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	7・14・28日(月)	10:00～16:00	脳トレ問題を解く ★申込不要

子育てプログラム (乳幼児と保護者対象)

ベビーマッサージ	10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 ②5～10ヶ月のお子さんと保護者5組 ★身長・体重が測定できます
おたのしみ会	22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2日(水)～ ※7月生まれと7月1月生まれ(ハーフBD)のおさんは事前にお知らせください
わくわくアスレチック	実施日については 裏面をご確認ください	9:30～16:00	トランポリン・すべり台など身体を使って楽しく遊べます ★申込不要
のりものぶんぶん			コンビカー・三輪車・補助付き自転車で遊べます ★申込不要
ちびっこタイム	月～金	11:30～11:40	絵本や体操など親子で楽しみましょう(事業によって実施できない場合もあり) ★申込不要

出前相談

※当日の時間内にご来館ください

いけよん出前相談 (どなたでも)
25日(金)14:20～15:20

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

CSW暮らしの何でも相談会 (どなたでも)
3日(木)13:30～14:30

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

- ・給水器を設置しています。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、館内では 靴下の着用をお願いします
- ・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 【1階 いきいきひろば】
☎ 03(5956)2601 【2階 子育てひろば】
FAX 03(5956)2602 【1・2階 共通】

8月 の部屋貸出し抽選会 7月 1日(火) 豊島区池袋本町3-9-4

令和7年

区民ひろば池袋本町7月カレンダー

開館時間：9時～17時

休館日：祝日・年末年始

〈部屋利用状況 6/15現在〉



区民ひろば池袋本町
電話：3986-0041
：5956-2601
FAX: 5956-2602

	日	月	火	水	木	金	土
			☺ 1 ☀	☺ 2 ☀	☺ 3 ☀	☺ 4 ☀	5
午前	【マークの説明】 ★ … ひろば主催事業 ☀ … お昼の体操 ☺ … ちびっこタイム ◎ … 出前事業 無印 … 団体貸出		★貸室抽選会 いけほん自彊術	iloinenモルック		千歳会輪なげ すずめの会	土筆会
午後			★のりもの かすみ草 やまびこの会	★みんなで卓球 木蘭の会	卓球クラブR かすみ草 リフレッシュヨガ	ファイターズ 男のカラオケ	★アスレチック ロッキー(2)
	6	☺ 7 ☀	☺ 8 ☀	☺ 9 ☀	10 ☀	☺ 11 ☀	12
午前	さくら倶楽部	★Let's脳トレ 彬の会	いけほん自彊術	本町友の会	★おいでよモルック マシュマロ	リズム会 すずめの会	のびのび体操
午後	★アスレチック	★アスレチック	★アスレチック 池本スポーツ吹矢 かすみ草 さつき会	★みんなで卓球 かわせみの会	★ベビーマッサージ フラワークラブ かすみ草 木蘭の会 イチゴクラブ ★みんなで卓球 フラガール	皆楽来幸楽会 アヴィニヨンの会 ★ひまわり倶楽部	★のりもの 民生としまる体操
	13	☺ 14 ☀	15	☺ 16 ☀	☺ 17 ☀	☺ 18 ☀	19
午前	★のりもの	★Let's脳トレ 彬の会	休館日 		リフレッシュヨガ	千歳会輪なげ すずめの会	土筆会
午後	ロッキー(2) コスモスの会	★Let's脳トレ ◎スマートフォン相談室 カラオケサークル花			池本卓球クラブ かすみ草 幸楽会カラオケ	アヴィニヨンの会 男のカラオケ 虹の会	★アスレチック 宮元互楽会民謡会 さくら倶楽部
	20	21	22 ☀	☺ 23 ☀	☺ 24 ☀	☺ 25 ☀	26
午前	のびのび体操	休館日 海の日 		皆楽来幸楽会	マシュマロ	リズム会 すずめの会	iloinenモルック
午後	★アスレチック			★みんなで卓球 平和の会	フラワークラブ かすみ草 さつき会 イチゴクラブ ★みんなで卓球	★うたレク体操 ◎いけよん出前相談	★のりもの 男のカラオケ
	27	☺ 28 ☀	☺ 29 ☀	☺ 30 ☀	☺ 31 ☀	【子育てひろば2階】 ●ランチタイム● 12:10～12:40 ●おやつタイム● 15:00～15:30 ご利用希望の方は 窓口にお声かけください	
午前	★のりもの	★Let's脳トレ 池袋本町二丁目寿会 彬の会	かわせみの会	皆楽来幸楽会	◎足腰筋力アップで 転倒予防に取り組もう講座		
午後	千歳会コーラス コスモスの会	★Let's脳トレ カラオケサークル花 平和の会	★のりもの 池本スポーツ吹矢 かすみ草 やまびこの会	★みんなで卓球 幸楽会カラオケ	卓球クラブR かすみ草 ★みんなで卓球		