

令和7年6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QRコード

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

◆舞台発表会

8日(日) 10時～12時30分

当施設を利用されている団体、個人利用者
サークル有志が自慢の演技を披露します。

出演：義鷹会、サロンジャズミン、フラ ハーハウオ カヘラニ
C☆SDK、リコーダーアンサンブルシャンテ、
個人有志、座・シトラス

※作品展同時開催

対象：どなたでもご覧になれます。入退出自由です
定員：なし(利用証をお持ちください)

主催：区民ひろば池袋運営協議会



◆フレイルしっかりチェック

●6日(金)1時30分～3時30分

対象：65歳以上の方
定員：15名

申込：受付中 高齢者福祉課

☎4566-2434

現在の健康状態を測定し、その方に合ったフレイル予防指導を行います。



◆看護師講座

18日(水) 11時10分～11時30分

講師：池袋第五保育園看護師

対象：乳幼児親子 定員：18組

内容：子どもがかかりやすい感染症を
中心に学びます

申込：5/21(水)から

※こあらタイムと続けて行います。ぜひご参加ください♪



◆高齢者交通安全研修会

●3日(火)2時30分～

対象：65歳以上の方 定員：24名

申込：6/11(水)から 主催：土木管理課

高齢者対象の交通安全講習。

池袋警察署の方からのお話です。

※わくわく脳トレ終了後に行います。ぜひご参加ください。



◆スマホ講座

●25日(水)10時～12時

講師：株式会社ソフマップ

対象：65歳以上の方

内容：講習会90分+フリーの質問タイム
30分

定員：12名

申込：6/11日(水)から



◆お知らせ

今月の休館日は22日(日)です



	事業名	日程	時間	内容	定員	申込み開始 9時～電話可
いきいき 65歳以上	わくわく脳トレ	3日(火) 24日	1:30～2:30	ゲームやクイズを楽しみながら、認知症予防! ※3日終了後、高齢者交通安全があります	各日24名	5/21(水) 6/10(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	5/22(木)
	おぶちゃんの筋力アップ体操	16日(月)	1:30～2:30	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・水分補給用飲み物 講師：小布施 由恵氏	35名	6/4(水)
	いけよん出前相談	16日(月)	1:00～2:00	高齢者に関する相談全般の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
子育て	なかよしタイム	13日(金)	10:30～11:10	対象：1歳のお誕生月後からの乳幼児親子 「水であそぼう!」	20組	受付中
	こあらタイム	18日(水)	10:30～11:00	対象：お誕生から1歳のお誕生月までの乳幼児親子 赤ちゃん向けのふれあい遊びと1歳の誕生会 ※終了後、看護師講座があります	15組	5/21(水)
	プラレールであそぼう!	20日(金) 21日(土)	2:00～4:00 10:00～12:00	対象：乳幼児親子・小学生 プラレールでおもいっきり遊べます!	なし	不要
	絵本とリトミックの贈り物	27日(金)	10:30～11:10	対象：1歳からの乳幼児親子 講師：伊庭まゆみ氏・阿部寿子氏	15組	5/28(水)
	にこにこタイム	毎日	3:45～3:55	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分から遊べます(遊べない日もあります)	なし	不要
交流 どなたでも	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	21日(土)	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	6/6(金)
	クリーングリーン	13日(金)	9:45～10:15	ひろばの植物のお世話を楽しみましょう♪	なし	不要
	モルック	9日(月) 23日(月)	1:30～2:30	フィンランド発祥のスポーツです シンプルなルールで誰でも楽しく遊べます	各日20名	5/26(月) 6/9(月)
	ホビータイム	10日(火) 25日(水)	9:45～11:00	おしゃべりをしながら手作りを楽しみましょう	10名	5/22(木) 6/10(火)
	健康増進カラオケ	27日(金)	1:30～3:30	カラオケを楽しみながら交流しましょう(1人2曲)	12名	6/13(金)
運協	しいの樹フレイル予防体操	13日(金)	2:00～3:00	対象：65歳以上 講師：高橋奈保子氏	15名	5/30(金)
	役員会	17日(火)	10:00～11:00	区民ひろば池袋運営協議会の役員会		



区民ひろば池袋6月カレンダー



TEL 3982-9658
FAX 3982-9659

		日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	
午前	ホール		フラワークラブ		いけよん卓球クラブ		T・Tサークル	☆舞台発表会準備	
	教養①		貸室抽選	貸室抽選	池袋ヨガの会	フレッシュ体操			
	教養②								
午後	ホール	★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放	★音楽で元気!!	★ホール開放		☆舞台発表会準備
	教養①		和の会	★わくわく脳トレ			★フレイルしつかりチェック		
	教養②			いきいき麻雀		クローバー			
		8	9	10	11	12	13		
午前	ホール	☆舞台発表会 	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	
	教養①				池袋ヨガの会	フレッシュ体操		ホリデーピラティス	
	教養②								
午後	ホール		★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放
	教養①		★モルック		ひばりの会		☆しいの樹フレイル予防体操		はなみずき
	教養②			いきいき麻雀		クローバー			
			15	16	17	18	19	20	21
午前	ホール		フラワークラブ		いけよん卓球クラブ			T・Tサークル	
	教養①			☆運協役員会	★こあらタイム	フレッシュ体操		★ブラレールであそぼう!	
	教養②				★看護師講座			すみれ会	
午後	ホール	★ホール開放	★おぶちゃんの筋力アップ体操	★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放	
	教養①		和の会		民生あかね班		★ブラレールであそぼう!	★みんなdeうたおう	
	教養②			いきいき麻雀		クローバー			
		22	23	24	25	26	27	28	
午前	ホール	休館日	フラワークラブ	サロンジャスミン	池袋ヨガの会	いけよん卓球クラブ	★絵本とリミックの贈り物	T・Tサークル	
	教養①				★スマホ講座	フレッシュ体操	★暮らしの何でも相談	ホリデーピラティス	
	教養②							すみれ会	
午後	ホール		★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放	★ホール開放
	教養①		★モルック	★わくわく脳トレ	ひばりの会		★健康増進カラオケ		はなみずき
	教養②			いきいき麻雀		クローバー			
			29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>★主催事業 ☆運営協議会事業</p> <p>・インカートリッジ回収 ご家庭で使用した使用済み インカートリッジを回収しています。</p> <p>・廃食油回収（毎月第4月曜日） 6月23日（月）9:00～12:30 不用となった食用油を回収します。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>◆豊島区民社会福祉協議会のCSW (コミュニティーソーシャルワーカー)が 常駐しています。 TEL 6864-2930</p> <p></p> <p>今月の暮らしの何でも相談会 27日（金）11時～12時</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>・車椅子の 短期貸出を 行っています。 (1台)</p> <p></p> </div>				
午前	ホール	★ホール開放	★ホール開放						
	教養①								
	教養②								
午後	ホール	★ホール開放	★ホール開放						
	教養①								
	教養②								

※予定は5月15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。