



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち				1	2	3	4
午前	【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。			貸室抽選(区) 上池袋ヨーガ(い)	ラベンダーズ(い)	★ぶくぶくタイム(多) 誕生会	上池卓球クラブ(教1)
午後				きんぎょサロン(区) 自彊術上池教室(い) 上池三寿会(教1)	スクエア・ステップ(い)	卓球SKクラブ(教1)	柳会(い)
	5	6	7	8	9	10	11
午前	★プラレールの日(フ)		休館日	ザ★としまる体操(い) フリージア(教1)	マリーゴールド(い)	リフレッシュ体操(い) 暮らしのなんでも相談	上池卓球クラブ(教1)
午後	★プラレールの日(フ)	ゲートボール(い) ひまわり(教1)		きんぎょサロン(区) 自彊術上池教室(い) 上池三寿会(教1)	★木育で遊ぼう(子) プリティクラブ(遊)	扇徳和会(い)	健康カラオケ(い)
	12	13	14	15	16	17	18
午前		楽しく脳トレ(い)	永楽会(い) フリージア(教2)	上池袋ヨーガ(い)	休館日	唱歌・重團の会(い)	上池卓球クラブ(教1)
午後	ふらっと歌カフェ(い)	レイピカケ(い) ひまわり(教1)	桜友会囲碁部(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)		★ぶくぶくタイム(遊)	大人の塗り絵(い) 卓球SKクラブ(教1)
	19	20	21	22	23	24	25
午前	★プラレールの日(フ)		永楽会(い)	ザ★としまる体操(い) フリージア(教1)		楽しく脳トレ(い) 上池卓球クラブ(教1)	マリーゴールド(い) フリージア(教1)
午後	★プラレールの日(フ)	親子たいそう教室(遊)	★体育あそび(遊)	きんぎょサロン(区) 自彊術上池教室(い)	★親子ピラティス(遊)	★ぶくぶくタイム(遊)	★電車ごっこ(遊)
	26	27	28	29	30		
午前	★電車ごっこ(遊)	ポールペンで書く 美文字教室(い)	若返り体操サロン(い)	昭和の日 休館日	★ベビータイム(子) プリティクラブ(遊)	大人塗り絵(い)	上池袋キッズGYM(遊)
午後		親子たいそう教室(遊)	きんぎょでポッチャ(い) 上池三寿会(教1)		歌のひろば(い) 扇徳和会(フ)	スクエア・ステップ(い)	暮らしのなんでも相談

ピアッザ

区民ひろばの
情報を発信
していきます

*車いすの短期貸出をしています(65歳以上)