



令和7年

5月

区民ひろば南大塚

NPO 法人南大塚おひさまひろば

豊島区南大塚2-36-1

いきいき TEL5976-4399

子育て TEL3946-7665

区民ひろばの事業は、持続可能な開発目標(SDGs)の実現を目指しています。



親子deリズム



親子で楽しい「音楽あそび」をしましょう！
手遊び・楽器遊び・身体を動かしてムーブメント遊び、
リズムにのって楽しいひとときを！

日時：7日(水) 10時30分から11時
(原則 第1水曜日)

講師：舟越映子氏

対象：乳幼児親子※申込不要 開催の日時に直接ご来館下さい。



《事業の申込みについて》

- ・定員制の事業は豊島区民の方が優先。
- ・区外の方は申込み開始日から1週間後の受付開始。
- ・特記のないものは窓口、電話での申し込みができます。
- ・定員が限られているため、原則ご本人からの申込みとさせていただきます。



レッツミュージック

リズムに乗って、歌や楽器を楽しもう！
ストレッチ、脳トレもあります。

新事業

日時：9日(金) 10時30分から11時30分
(原則 第2金曜日)

講師：音楽療法士 木内愛弓氏

対象：65歳以上の方(登録制)

申込：4月24日(木)から



キッズひろば若草

若草保育園の先生による手遊びやパネルシアターをお楽しみ下さい。

日時：22日(木) 10時30分から11時

※ 申込み不要 開催の日時に直接ご来館下さい。



親子体操

日時：18日(日) 10時30分から11時10分

講師：宮崎 紳氏

対象：2歳位から未就学のお子さんと保護者 15組

申込：4月26日(土)から



趣味のひろば「あじさい飾り」

日時：14日(水) 13時30分から15時

講師：富澤美幸氏

定員：12名(先着順)

材料費：500円

申込：4月25日(金)から材料費を添えて窓口まで



骨盤エクササイズ

日時：21日(水) 10時30分から11時10分

講師：三浦好美氏

対象：1歳位までのお子さんと保護者 12組

申込：4月26日(土)から



けん玉講座 (出前講座)

日時：30日(金) 10時30分から11時30分

講師：豊島区リハビリテーション従事者連絡会

定員：65歳以上の方 12名(先着順)

申込：7日(水)から



子育てプログラム

主に乳幼児親子対象 (一部小学生参加可)

事業名	日程	時間	内容	定員	申込
お昼の体操	毎日	11時50分から12時	みんなでアンパンマン体操をしましょう		
小学生タイム	7・21日(水)	15時30分から16時30分	多目的室1で楽しく遊ぼう！		
あかちゃん紙芝居	2日(金)	11時から11時20分	お子さん、ママ、パパも楽しい紙芝居です		
絵本読み聞かせ	11日(日)	11時から11時30分	「りぶりんととしま」による絵本の世界		
(出前事業) 子育てサロンさくらんぼ	14日(水)	10時40分から12時	「劇団ぼけっと」公演 対象：乳幼児親子 主催：巣鴨地区民生児童委員協議会		申込不要 開催の日時に直接ご来館ください
ミニミニアスレチック	9・23日(金)	9時30分から11時20分	トランポリンや平均台で遊びましょう		
おはなしルーム	15日(木)	10時30分から11時	中央図書館読み聞かせボランティアのおはなし会		
こども紙芝居	25日(日)	11時から11時30分	みんなでこども紙芝居を楽しみましょう 小学生もどうぞ		
うきうきタイム	27日(火)	10時30分から11時	親子でふれあい、楽しい時間を過ごしましょう		
ホームスタート	毎週木曜日	11時から12時	地域の先輩ママ・パパと気軽にお話してみませんか		

いきいきプログラム

65歳以上の方対象

囲碁・将棋	毎週火・木曜日	13時から16時	囲碁・将棋を楽しめます(ただし6日を除く)	どなたでもどうぞ
脳トレタイム	23日(金)	10時30分から11時30分	折紙をちぎって「しゃくやくの花」を作りましょう	先着20名 申込不要
歌のひろば	28日(水)	10時30分から11時20分	ピアノに合わせて歌いましょう 講師：舟越映子氏	どなたでもどうぞ

交流プログラム

どなたでも



モルック	2日(金)	13時30分から14時30分	モルックを楽しみましょう	どなたでも	申込不要 開催の日時に直接ご来館ください
ポッチャを楽しもう	8日(木)	10時から11時30分	ポッチャを楽しみましょう		
吟詠教室	10日(土) 20日(火)	10時30分から11時30分	講師：竹野岳游氏		
吹矢教室	16日(金)	13時30分から	指導はスポーツ吹矢振興協会が行っています		
リズムでGo!	21日(水)	10時30分から11時30分	リズムに合わせて楽しくステップ 講師：近藤容子氏	登録制	申込み受付中(若干名)



令和7年

5月

区民ひろば南大塚

NPO 法人南大塚おひさまひろば
 豊島区南大塚2-36-1
 いきいき TEL5976-4399
 子育て TEL3946-7665

開館時間 9:00から17:00



		1 階				2 階			
		集会室		教養室 1		教養室 2			
						上段:多目的室 1 下段:多目的室 2			
日	曜	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
1	木			《貸室抽選》		オカリナ会	●囲碁・将棋	♥乗り物タイム	大塚健康ダンス
2	金		◆モルック	《貸室抽選》			フラ・ブルメリア	南大塚卓球部	♥乗り物タイム
3	土	休館日							
4	日								
5	月								
6	火								
7	水		サロンリズム体操会		大塚百齢会	キーボードの会	健康マーじゃん	♥親子deリズム	♥小学生タイム
8	木	ヨーガ木曜会	はつらつ会				●囲碁・将棋	◆ポッチャを楽しもう	大塚健康ダンス
9	金	●レッツミュージック	らくらく健康大学				フラ・ブルメリア	♥ミニミニアスレチック	♥乗り物タイム
10	土	スマートエイジング	ひばり会	自彊縁結び		◆吟詠教室		平松寿クラブ サマディヨーガセラピー	卓クラブ 音輪会
11	日		サロンラベンダー				エヌソークラブ	○絵本読み聞かせ ○上記控室	大塚延寿会 大塚健康ダンス 大塚延寿会
12	月		ニューソング				mocm		大塚延寿会
13	火	YGクラブ	ヨーガ健康教室		大塚百齢会		●囲碁・将棋	南大塚卓球部	タイガーキッズ
14	水	伝Den	サロンリズム体操会		●趣味のひろば	楽しいコーラス	mocm	☆子育てサロンさくらんぼ ☆上記控室	エミーズ
15	木	ヨーガ木曜会	はつらつ会			オカリナ会	●囲碁・将棋	♥乗り物タイム	♥乗り物タイム
16	金		おおつかサロン	高齢者福祉課			フラ・ブルメリア	南大塚卓球部	◆吹矢教室
17	土	自彊縁結び	ひばり会	第2ブロック				大塚延寿会	平松寿クラブ
18	日		サロンラベンダー				エヌソークラブ	♥親子体操	♥乗り物タイム
19	月						mocm		
20	火				大塚百齢会	◆吟詠教室	●囲碁・将棋		タイガーキッズ
21	水	◆リズムでGo!	高総相			キーボードの会	健康マーじゃん	♥骨盤エクササイズ	♥小学生タイム
22	木						●囲碁・将棋	☆キッズひろば若草	大塚健康ダンス
23	金	●脳トレタイム	らくらく健康大学				フラ・ブルメリア	♥ミニミニアスレチック	♥乗り物タイム 豊島区民社会福祉協議会
24	土	自彊縁結び					理事会	♥乗り物タイム	♥乗り物タイム 音輪会
25	日							○こども紙芝居 ○上記控室	♥乗り物タイム
26	月								大塚延寿会
27	火	YGクラブ	ヨーガ健康教室		大塚百齢会		●囲碁・将棋	♥うきうきタイム	タイガーキッズ
28	水	●歌のひろば	サロンリズム体操会	♥子育てネットワーク		楽しいコーラス	mocm	伝Den	エミーズ
29	木		はつらつ会				●囲碁・将棋	♥乗り物タイム	♥乗り物タイム
30	金	☆けん玉講座						南大塚卓球部	♥乗り物タイム
31	土		ニューソング	自彊縁結び				平松寿クラブ	卓クラブ

●ひろば主催事業(いきいき) ♥ひろば主催事業(子育て) ◆ひろば主催事業(交流) ☆出前事業 ○自主活動 無印:団体・サークル

※ 4月17日(木)現在の使用予定です。変更になる場合もあります。

※ 6月分の貸室抽選は5月1日(木)になります。

【豊島区民社会福祉協議会 CSW配置】(☎6861-2930)

CSW(コミュニティーソーシャルワーカー)が配置されています。何でもお気軽にご相談ください。

☆暮らしの何でも相談会 27日(火) 10時30分から11時

