

区民ひろばさくら 第一 令和7年 4月 のカレンダー

「元気になる体操」と「体幹エクササイズ」はさくら第二に引っ越しました！

NPO法人ひろばさくら 豊島区南長崎6-20-15 ☎3950-8676

		日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4	5
午前	集多区	 【赤字は主催事業】 ★ 65歳以上の方 ◎ どなたでも ♥ 子育て中の方 (黒字は自主サークル)		貸室 / 自彊術すずらの会	体操ひろば	百寿会輪投げ 折り紙の会	自彊術長二会 脳イキイキ教室アトリエ会	自彊術南長会 南六輪投げ会
午後	集多区			編物研究会	カイラーサヨガ	★としまる体操	◎グループカラオケ	健康お楽しみ会
		6	7	8	9	10	11	12
午前	集多区	♥ブラレールとおもちゃ	ひろばさくら	自彊術すずらの会	ポッチャ南六	百寿会輪投げ パレット	脳イキイキ教室アトリエ会 ♥図書館おはなし会	自彊術南長会
午後	集多区	♥ブラレールとおもちゃ	◎音楽ひろば/ ◎何でも相談会		カイラーサヨガ	★としまる体操 健康お楽しみ会	★フレイル測定とリフレ ★アトリエ村出張相談 ◎スマホQ&A	
		13	14	15	16	17	18	19
午前	集多区	♥ブラレールとおもちゃ	★座・としまる+/ ★アトリエ村出張相談	百寿会輪投げ 自彊術すずらの会	体操ひろば ♥0歳からの音育	南六さくらクラブ(役員会) 折り紙の会	自彊術長二会 脳イキイキ教室アトリエ会	自彊術南長会 南六輪投げ会
午後	集多区	♥ブラレールとおもちゃ 一般貸出	フラサークルレファ	編物研究会 民謡を楽しむ会	カイラーサヨガ	★としまる体操 健康お楽しみ会	編み物クラブ百寿会	南長崎四丁目福寿会
		20	21	22	23	24	25	26
午前	集多区	♥ブラレールとおもちゃ	★座・としまる+	自彊術すずらの会	♥0歳からの音育	百寿会輪投げ パレット	自彊術長二会 脳イキイキ教室アトリエ会	自彊術南長会
午後	集多区	♥ブラレールとおもちゃ 一般貸出		民謡を楽しむ会	カイラーサヨガ	★としまる体操 健康お楽しみ会	編み物クラブ百寿会 南六さくらクラブ(カラオケ)	一般貸出 南長崎四丁目福寿会
		27	28	29	30	4月から区民ひろばの入館方法がかわります 区民ひろば利用証は新規作成になりますので、 利用申請書の記入をお願いします。 住所明記のものを持参ください。		
午前	集多区	南六さくらクラブ(総会) ♥ブラレールとおもちゃ	【廃食油回収】 9時～12時半	休館日 昭和の日				
午後	集多区	南六さくらクラブ(総会) ♥ブラレールとおもちゃ 一般貸出	フラサークルレファ 街角ときめきサロン					

古着を回収しています
夏服・冬服・子ども服・タオルOK!
回収BOXは館内に設置しています。開館時間内であれば常時、投函できます。大量の持ち込みはご遠慮ください(下着・靴・布団類・汚れのひどいものは回収できません)

パン販売 11:30頃～
ベーカリーこれは
8日(火)
茜パン工房
4・11・25日(金)
なくなり次第終了

◎ 朝のラジオ体操 (9:15～)
毎日実施中!

◎今日はあなたの誕生日
誕生日当日にお申し出いただくと
ひろばさくらでお祝いをします。生年月日が
確認できる書類をお持ちください。
◆「音楽ひろば」の時間と曜日と申込日 ◆「座・としまる+」の時間と曜日と回数が変更になっています。ご注意ください!

利用証作成にはお時間を
いただく場合がございます。
ご了承ください。

【申込が必要】 申込は前月27日(区内)、28日(区外)から

◎ **音楽ひろば** 講師:末松ちあき氏
7日(月) 1:30～2:30 【定員20名】
※時間が変更(10分早く)になりました。

【申込が必要】 申込は前回事業実施日の9時から

◎ **グループカラオケ**
4日(金) 1:30～・2:40～ 2グループ
1グループ、3～10名 60分(換気10分)

◎ **スマホQ&A** 講師:大正大学ボランティア
11日(金) 2:30～・3:00～・3:30～ 各回3名ずつ
※使用しているスマホをお持ちください。

♥ **0歳からの音育** 講師:マンマードレ氏
16日(水)10:30～11:00 2～8ヶ月位のお子さん
23日(水)10:30～11:00 9ヶ月～1歳半位のお子さん

♥ **ベビーマッサージ**
今月はお休みです (次回は5月11日(日)申込受付中)

♥ **看護師さんと身体測定**
今月はお休みです (次回は5月28日(水)申込受付中)

♥ **ちびっこお話会**
今月はお休みです (次回は5月9日(金)申込受付中)

【申込は不要】

★ **フレイル測定とリフレ** 【先着15名程度】
11日(金) 2:00～2:40 受付1:30～
カラオケ機器を使ってリズムに合わせて体を動かします。
懐かしい歌も歌います♪

★ **座・としまる+ (ぷらす)**
14・21日(月) 10:00～11:00
4月より月2回、月曜日・10:00～になります。豊島区オリジナル「座つとしまる体操」と14日は「輪投げ」21日は「ナンプレ」を行います。

★ **としまる体操**
3・10・17・24日(木) 2:00～2:40
毎週木曜日実施中。豊島区オリジナル「としまる体操」で元気になるう!

♥ **図書館おはなし会** 講師:中央図書館ボランティア
11日(金) 10:30～(30分程度) 赤ちゃんからどうぞ
※時間が変更になりました。ご注意ください。

♥ **ブラレールとおもちゃ** 【対象:就学前のお子さんと保護者】
毎週日曜日 9:30～11:50・2:00～4:00

★アトリエ村出張相談 11日(金)1:30～3:00・14日(月)10:00～11:00 ◎何でも相談会(CSW) 7日(月)1:30～2:30

令和7年3月17日現在

【4月からこの事業が変わります】

- ♥親子リトミック : 月1回 月曜日
- ◎体幹エクササイズ : 月2回 水曜日
- ◎卓球タイム : 月2回 木曜日
- ◎音楽ひろば : 月1回 1:30~
- ★元気になる体操 : 月2回 金曜日
- ★座・としまる : 毎週 火曜日午前10時

予定は変更になることがあります。毎月のカレンダーでご確認ください

申し込みが必要な事業 受付9~5時

【翌月の申込について】

事業実施日9時から受け付けます。日程をご確認ください。

♥親子リトミック 講師：坂本久美子氏

21日(月)

10:30~10:55 9ヶ月 ~ 1歳半クラス 定員 7組

11:05~11:30 1歳半 ~ 未就園児クラス 定員 5組

◎グループ卓球 1グループ2~6名

20日(日)

9:30~10:10、10:20~11:00、11:10~11:40 6枠

◎卓球タイム! 定員 12名

3・17日(木)

9:30~ ※3日は「春休み卓球」です

9時25分までにお越しください。抽選をします。(上履き持参)

★座・としまる

1・8・15・22日(火)10:00~ 約20分間

◎音楽ひろば 講師：末松ちあき氏

21日(月) 1:30~ 2:30 ※時間が早くなっています

◎体幹エクササイズ 講師：須藤浩代氏

9日(水)・25日(金) 10:00~11:00

※今月の1回は金曜日に実施します

★元気になる体操 講師：小俣淳子氏

4・18日(金) 10:00~11:00

事業に参加する際(特に運動系)は **水分・タオル**をお持ちください。
事業等は変更、中止になることがあります。

令和7年度 団体登録について

団体登録は年度ごとの登録になります。申請書をお渡ししています。
ご準備をお願いします。詳しくはひろばでお問い合わせください。

		日	月	火	水	木	金	土
		4月から区民ひろばの入館方法がかわります 区民ひろば利用証は新規作成になりますので、利用申請書の記入をお願いします。 住所明記のものを持参ください。		1 ★座・としまる ◎貸室抽選	2 骨盤体操♡ トールペイントの会	3 ◎春休み卓球	4 ★元気になる体操 スマイル	5 ホワイト新体操クラブ
午前	H							
2階								
午後	H							
2階								
		6	7	8	9	10	11	12
午前	H			★座・としまる	◎体幹エクササイズ			健康吹矢「チェリー」
2階					みんなみんサークル	ひろばさくら	Go!Go!マビヨガ	
午後	H						サロンリズム体操会さくら	
2階			結アロマ	ひろばさくら	みんなみんサークル		楽しく絵手紙	
		13	14	15	16	17	18	19
午前	H		コール・アダージョ	★座・としまる	骨盤体操♡	◎卓球タイム!	★元気になる体操 スマイル	ホワイト新体操クラブ
2階								
午後	H							
2階			ひろばさくら	ひまわり				
		20	21	22	23	24	25	26
午前	H	◎グループ卓球	高齢者福祉課	★座・としまる	ポッチャ南六		◎体幹エクササイズ	健康吹矢「チェリー」
2階			♥親子リトミック	スクラップブックング	トールペイントの会 みんなみんサークル		Go!Go!マビヨガ	
午後	H		◎音楽ひろば				サロンリズム体操会さくら	
2階				スクラップブックング	トールペイントの会 みんなみんサークル		楽しく絵手紙	
		27	28	29	30	赤字は主催事業 ♥子育て中の方対象 ◎どなたでも ★65歳以上の方対象 黒字は自主活動 H=さくらホール		
午前	H		高齢者福祉課	休館日 昭和の日				
2階								
午後	H							
2階								

【毎日】

◎朝のラジオ体操 9時15分~

◎今日はあなたの誕生日

お誕生日の方は窓口へお申し出ください

◎ホールであそぼ 20分交替