

区民ひろばさくら 第一 令和7年 5月のカレンダー

新しい入館方法には慣れましたか？
とまどう時は声を掛けてくださいね♪

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
午前	集多区	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS	【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)	♥親子スペシャル (ベビーマッサージ) 5/11(日) 10:30~11:30 【定員】10組 【対象】2~8ヶ月児の親子 【申込】受付中	★フレイル しっかりチェック 5/30(金) 1:30~3:30 【問合せ・申込】 豊島区 高齢者福祉課 03-4566-2434	貸室/百寿会輪投げ 折り紙の会 ★としまる体操 一般貸出	長二会 南長崎はらっぱ公園を育てる会 5/3(土)~5/6(火)はお休みします ◎グループカラオケ
午後	集多区						
	4	5	6	7	8	9	10
午前	集多区	5/3(土)~5/6(火)はお休みします		体操ひろば ♥0歳からの音育	百寿会輪投げ パレット	♥ちびっこお話し会 脳イキキ教室アトリエ会	自彊術南長会 南六輪投げ会
午後	集多区			カイラーサヨガ	★としまる体操/まちの相談室 健康お楽しみ会	編み物クラブ百寿会 ★フレイル測定とリフレ/アトリエ ◎スマホQ&A	健康お楽しみ会
	11	12	13	14	15	16	17
午前	集多区	♥親子スペシャル	★座・としまる+	ひろばさくら 自彊術すずらんの会	ポッチャ南六	百寿会輪投げ 折り紙の会	長二会 脳イキキ教室アトリエ会
午後	集多区	♥プラレールとおもちゃ	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	NPO法人 ひろばさくら 通常総会
	18	19	20	21	22	23	24
午前	集多区	♥プラレールとおもちゃ	南六さくらクラブ(役員会)	自彊術すずらんの会	体操ひろば	百寿会輪投げ パレット	長二会 脳イキキ教室アトリエ会
午後	集多区	♥プラレールとおもちゃ	◎音楽ひろば	編物研究会	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)
	25	26	27	28	29	30	31
午前	集多区	★座・としまる+	自彊術すずらんの会	自彊術すずらんの会	♥看護師さんと身体測定 ♥0歳からの音育 ◎何でも相談会	脳イキキ教室アトリエ会	自彊術南長会 南六輪投げ会
午後	集多区	南長崎六丁目町会(総会)	フラサークルレファ 街角ときめきサロン	民謡を楽しむ会	カイラーサヨガ	★フレイルしっかりチェック	南長崎四丁目福寿会

【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
19日(月) 1:30~2:30 【定員20名】
ピアノの伴奏で様々な歌を歌います。

【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
2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
9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
7日(水)10:30~11:00 2~8ヶ月位のお子さん
28日(水)10:30~11:00 9ヶ月~1歳半位のお子さん

♥親子スペシャル(ベビーマッサージ)
11日(日)10:30~11:30 2~8ヶ月位のお子さん

♥看護師さんと身体測定 講師:南長崎第一保育園看護師
28日(水)10:00~10:30 当日でも受け付けます

♥ちびっこお話し会 講師:高山和子氏
9日(金)10:30~11:00 赤ちゃんからどうぞ

【申込は不要】

★フレイル測定とリフレ 【先着15名程度】
9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) 12・26日(月) 10:00~11:00
豊島区オリジナル「座ってとしまる体操」と12日は「モルック」26日は「ナンプレ&ぬりえ」を行います。

★としまる体操
1・8・15・22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
今月はお休みです (次回は6月13日金曜日)

♥プラレールとおもちゃ (11日午前・25日はお休みです)
11日(日) 2:00~4:00
18日(日) 9:30~11:50・2:00~4:00

パン販売 11:30頃~
ベーカリーこのは
13日(火)
茜パン工房
2・9・23・30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
祝います。生年月日が
確認できる書類をお持ちくだ
さい。

ひろばさくらの情
報はホームペ
ージでもご覧い
ただけます

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)

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。

さくら第二からのお知らせ

【4月からこの事業が変わっています】

- ♥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~

【来月の予告】

♥お下がり会 ~夏の陣~ (0~12歳用品対象)

6月7日(土) 10:00~11:30 ※詳細はホームページ・ポスターにて

物品受付期間:5月23日(金)~6月5日(木)まで

- ・ベビーカーなど大きな物については事前にお問い合わせください
- ・付録、おまけ、景品等のグッズはお預かりできません

申し込みが必要な事業 受付9~5時

♥親子スペシャル「親子体操」 講師：藤井芳子氏

11日(日) 申込開始：4月21日(月)~

10:30~20分間 9ヶ月~1歳半対象 定員15組

11:00~20分間 1歳半~未就園児対象 定員15組

♥親子リトミック 講師：坂本久美子氏

19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

18日(日) 9:30~10:10、10:20~11:00、11:10~11:40 6枠

【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。

◎卓球タイム! 定員12名

8・22日(木) 9:30~

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

13・20・27日(火) 10:00~ 約20分間

◎音楽ひろば 講師：末松ちあき氏

26日(月) 1:30~ 2:30

◎体幹エクササイズ 講師：須藤浩代氏

14日(水)・28日(水) 10:00~11:00

★元気になる体操 講師：小俣淳子氏

2・23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。

		日	月	火	水	木	金	土
						1	2	3
午前	H	ひろばさくら ホームページ 	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	【毎日】 ◎朝のラジオ体操 9時15分~ ◎ホールであそぼ ◎今日はあなたの 誕生日 誕生日当日にお申し出くだ さい。 ひろばさくらでお祝します。 生年月日が確認できる書類をお 持ちください。	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS  	◎貸室抽選	★元気になる体操	 休館日
	2階						スマイル	
午後	H							
	2階							
		4	5	6	7	8	9	10
午前	H	ひろばさくら 3日(土)~6日(火)までお休みです	 振替休日	骨盤体操♥ みんなみんサークル トールペイントの会	◎卓球タイム! みんなみんサークル トールペイントの会	◎卓球タイム! みんなみんサークル トールペイントの会	Go!Go!マビヨガ 楽しく絵手紙	健康吹矢「チェリー」
	2階							
午後	H							
	2階							
		11	12	13	14	15	16	17
午前	H	♥親子スペシャル 「親子体操」	高齢者福祉課	★座・としまる	◎体幹エクササイズ	ひろばさくら	太極拳&ストレッチ	ホワイト新体操クラブ
	2階						スマイル	
午後	H							
	2階		ひろばさくら			悠千会		
		18	19	20	21	22	23	24
午前	H	◎グループ卓球	高齢者福祉課	★座・としまる	骨盤体操♥	◎卓球タイム!	★元気になる体操	健康吹矢「チェリー」
	2階		♥親子リトミック		みんなみんサークル		Go!Go!マビヨガ	ギターサークルコモエスタ
午後	H						サロンリズム体操会	
	2階			ひまわり 結アロマ	みんなみんサークル			楽しく絵手紙
		25	26	27	28	29	30	31
午前	H		高齢者福祉課	★座・としまる	◎体幹エクササイズ	ひろばさくら 臨時休館日	ポッチャ南六	ホワイト新体操クラブ
	2階				トールペイントの会			
午後	H						サロンリズム体操会	
	2階		◎音楽ひろば		トールペイントの会			悠千会