



令和7年

9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 TEL 5976-4399  
子育て TEL 3946-7665

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。



## 敬老の集い

20日(土)

開 演：13時30分から14時30分  
(開場：13時15分から)

内 容：紙芝居 津軽三味線演奏

対 象：65歳以上の方

定 員：60名(先着順)

申 込：8月25日(月)から



## ママのセルフケア

日 時：25日(木)

11時から11時30分

講 師：大和田 裕美氏

対 象：乳幼児親子

※申込不要



## 脳トレタイム



日 時：26日(金)

10時30分から11時30分

内 容：計算問題、ぬり絵他

対 象：65歳以上の方 先着20名

※申込不要

## 骨盤エクササイズ

日 時：17日(水)

10時30分から11時10分

講 師：三浦好美氏

対 象：乳幼児(1歳位まで)親子 12組

申 込：8月26日(火)から



## キッズひろば若草

～若草保育園の先生による手遊び

親子ふれあい遊び～

日 時：25日(木)

10時30分から11時

対 象：乳幼児親子 ※申込不要



## ♡うきうきタイム♡

日 時：30日(火)

10時30分から50分程度

対 象：乳幼児親子



内 容：親子でふれあい遊びをしたり、誕生日会などをして楽しく過ごしましょう。手がた・足がたもとれます。

後半は「英語の読み聞かせ」もあります。



※申込不要 開催の日時に直接ご来館ください。



## 《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です。
- ・区外の方は、申込み開始日から1週間後の受付となります。
- ・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。



★27日(土)★

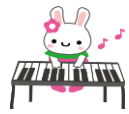
12時から17時まで



避難訓練のため、一般利用はできません。ご理解とご協力の程よろしくお願いします。

## 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                          | <br>申込不要<br>開催の日時に直接ご来館ください<br> |
| 親子deリズム               | 3日(水)     | 10時30分から11時   | 親子で楽しい音楽とムーブメント遊び 講師：舟越映子氏                  |                                                                                                                                                                                                           |
| 小学生タイム                | 3・17日(水)  | 15時から16時30分   | 多目的室1で体を動かして楽しく遊ぼう！                         |                                                                                                                                                                                                           |
| あかちゃん紙芝居              | 5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               | 7日(日)     | 11時から11時30分   | 「りぷりんととしま」による絵本の世界                          |                                                                                                                                                                                                           |
| (出前事業)<br>子育てサロンさくらんぼ | 10日(水)    | 10時40分から12時   | 親子であそぼ 身長・体重計測 対象：乳幼児親子<br>主催：柴鴨地区民生児童委員協議会 |                                                                                                                                                                                                           |
| ミニミニアスレチック            | 12・26日(金) | 9時30分から11時20分 | トラampolineや平均台、風船などで遊びましょう                  |                                                                                                                                                                                                           |
| おはなしルーム               | 18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によるおはなし会                    |                                                                                                                                                                                                           |
| こども紙芝居                | 28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                          |                                                                                                                                                                                                           |
| 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                     |                                                                                                                                                                                                           |
| 親子体操                  | 今月はお休みです  |               |                                             |                                                                                                                                                                                                           |

## 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                | どなたでもどうぞ |
| レッツミュージック | 12日(金)  | 10時30分から11時30分 | リズムに乗って歌や楽器を楽しめます 講師：木内愛弓氏 | 登録制      |
| 歌のひろば     | 24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      | 5日(金)         | 13時30分から14時30分 | モルックを楽しみましょう             | 申込不要    |
| カーレット     | 7・21日(日)      | 13時30分から15時30分 | 頭脳スポーツ、卓上カーリングを楽しみましょう   | 登録制     |
| ポッチャを楽しもう | 11日(木)        | 10時から11時30分    | ポッチャを楽しみましょう             | 申込不要    |
| 吟詠教室      | 13日(土) 16日(火) | 10時30分から11時30分 | 講師：竹野岳游氏                 | 申込不要    |
| リズムでGo!   | 17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     |
| 吹矢教室      | 19日(金)        | 13時30分から15時    | 指導はスポーツ吹矢振興協会が行っています     | 新規募集休止中 |



|    |   | 1 階                                                                                 |                  |        |                                                                                     |          |         | 2 階                    |                           |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|------------------------|---------------------------|
|    |   | 集会室                                                                                 |                  | 教養室 1  |                                                                                     | 教養室 2    |         | 上段:多目的室 1<br>下段:多目的室 2 |                           |
| 日  | 曜 | 午前                                                                                  | 午後               | 午前     | 午後                                                                                  | 午前       | 午後      | 午前                     | 午後                        |
| 1  | 月 |                                                                                     | ニューソング           | 《貸室抽選》 |                                                                                     |          |         |                        | 大塚延寿会                     |
| 2  | 火 | YGクラブ                                                                               |                  | 《貸室抽選》 | 大塚百齢会                                                                               |          | ●囲碁・将棋  |                        |                           |
| 3  | 水 |                                                                                     | サロン<br>リズム体操会    |        |                                                                                     | キーボードの会  | mocm    | ♥親子deリズム               | ♥小学生タイム                   |
| 4  | 木 | 臨時休館日                                                                               |                  |        |                                                                                     |          |         |                        |                           |
| 5  | 金 |                                                                                     | ◆モルック            |        | フラ・ブルメリア                                                                            |          |         | 南大塚卓球部                 | ♥乗り物タイム                   |
| 6  | 土 |                                                                                     | ひばり会             |        | 平松寿クラブ                                                                              |          |         | 大塚延寿会                  | 大塚池袋太極拳クラブ<br>としま案内人大塚物語る |
| 7  | 日 |                                                                                     | カラオケサロン<br>ラベンダー |        | ◆カーレット                                                                              |          | エヌソークラブ | ○絵本読み聞かせ<br>○上記控室      | ♥乗り物タイム                   |
| 8  | 月 | R7国税調査調査員説明会                                                                        |                  |        |                                                                                     |          |         |                        | ストーンケトル                   |
| 9  | 火 |                                                                                     | ひばり会             |        | ヨーガ健康教室                                                                             |          | ●囲碁・将棋  | ♥乗り物タイム                | タイガーキッズ                   |
| 10 | 水 | 伝Den                                                                                | サロン<br>リズム体操会    |        | 大塚百齢会                                                                               | 楽しいコーラス  | 健康マージャン | ☆子育てサロンさくらんぼ           | 金曜吹き矢クラブ                  |
| 11 | 木 | ヨーガ木曜会                                                                              | はつらつ会            |        | 高総相                                                                                 |          | ●囲碁・将棋  | ◆ポッチャを楽しもう             | 大塚健康ダンス                   |
| 12 | 金 | ●レッツ<br>ミュージック                                                                      | らくらく健康大学         |        | フラ・ブルメリア                                                                            | 第2ブロック   | mocm    | ♥ミニニアスレチック             | ♥乗り物タイム                   |
| 13 | 土 | スマートエイジング                                                                           | ニューソング           | 自彊縁結び  | 平松寿クラブ                                                                              | ◆吟詠教室    |         | ♥乗り物タイム                | ♥乗り物タイム                   |
| 14 | 日 | 臨時休館日                                                                               |                  |        |                                                                                     |          |         |                        |                           |
| 15 | 月 | 休館日(敬老の日)                                                                           |                  |        |                                                                                     |          |         |                        |                           |
| 16 | 火 | YGクラブ                                                                               |                  |        |  | ◆吟詠教室    | ●囲碁・将棋  | 南大塚卓球部                 | 大塚百齢会<br>タイガーキッズ          |
| 17 | 水 | ◆リズムでGo!                                                                            |                  |        |                                                                                     | キーボードの会  | mocm    | ♥骨盤エクササイズ              | ♥小学生タイム                   |
| 18 | 木 | ヨーガ木曜会                                                                              | はつらつ会            |        | 豊島区民社協<br>ボランティアセンター                                                                | オカリナ会    | ●囲碁・将棋  | 南大塚卓球部                 | 大塚健康ダンス                   |
| 19 | 金 |                                                                                     | おおつかサロン          |        | フラ・ブルメリア                                                                            |          |         | 南大塚卓球部                 | ◆吹矢教室                     |
| 20 | 土 | ●敬老の集い準備                                                                            | ●敬老の集い           | 自彊縁結び  | ●敬老の集い控室                                                                            | ●敬老の集い控室 |         |                        | 大塚池袋太極拳クラブ                |
| 21 | 日 |                                                                                     | カラオケサロンラ<br>ベンダー |        | ◆カーレット                                                                              |          | エヌソークラブ | ♥乗り物タイム                | ♥乗り物タイム                   |
| 22 | 月 |  |                  |        |                                                                                     |          | mocm    |                        | 大塚延寿会                     |
| 23 | 火 | 休館日(秋分の日)                                                                           |                  |        |                                                                                     |          |         |                        |                           |
| 24 | 水 | ●歌のひろば                                                                              | サロン<br>リズム体操会    | 伝Den   | 高総相                                                                                 | 楽しいコーラス  | 健康マージャン | 金曜吹き矢クラブ               | エミーズ                      |
| 25 | 木 |                                                                                     | はつらつ会            |        |                                                                                     |          | ●囲碁・将棋  | ☆キッズひろば若草<br>♥ママのセルフケア | 大塚健康ダンス                   |
| 26 | 金 | ●脳トレタイム                                                                             | らくらく健康大学         |        | フラ・ブルメリア                                                                            |          |         | ♥ミニニアスレチック             | ♥乗り物タイム                   |
| 27 | 土 | 自彊縁結び                                                                               | ●避難訓練            |        | ●避難訓練                                                                               | ●避難訓練準備  | ●避難訓練   | 大塚延寿会<br>サマディーヨーガセラピー  | ●避難訓練                     |
| 28 | 日 |                                                                                     |                  |        |                                                                                     |          | エヌソークラブ | ○こども紙芝居<br>○上記控室       | ♥乗り物タイム<br>space kid's 大塚 |
| 29 | 月 | 臨時休館日                                                                               |                  |        |                                                                                     |          |         |                        |                           |
| 30 | 火 |                                                                                     |                  |        | ヨーガ健康教室                                                                             |          | ●囲碁・将棋  | ♥うきうきタイム               | 大塚百齢会<br>タイガーキッズ          |

●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

※ 8月18日(月)現在の使用予定です。変更になる場合もあります。

※ 10月分の貸室抽選は9月1日(月)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☆ 30日(火) 10時30分から11時

