



令和7年

11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。



♡アロマでセルフケア♡

アロマオイルの効用と健康について考え、セルフケアに生かす「痛みに効くクリーム」を作ります

日時：9日(日)
10時30分から11時30分

講師：らはま鍼灸院院長
大家千恵氏

対象：どなたでも

定員：15人

材料費：500円

申込：10月20日(月)から

※材料費を添えて窓口まで

定員になり次第締め切ります



🌸趣味のひろば🌸

「干支飾り」

時間：12日(水) 13時30分から15時

講師：富澤美幸氏

材料費：500円

定員：12名(先着順)

申込：10月22日(水)から

材料費を添えて窓口まで



子どもおひさまリサイクル

無料(点数制限あり)

15日(土) 13時から15時30分

買物時間を選んでください(各回 25人)

① 13時から13時10分

② 13時30分から13時40分

③ 14時から14時10分

④ 14時30分から14時40分

※抱っこ・おんぶ以外のお子さんは入場できません

申込：区内の方

11月1日(土)から窓口まで

区外の方

11月8日(土)から窓口まで

★整理券をお渡しします

★定員 100名

定員になり次第締め切ります



《子ども用品リサイクル品を募集！》

みなさんのお家でまだ使えるが使わなくなった育児用品(玩具や洋服など)ありませんか?(詳しくは館内のポスターをご覧ください)

募集期間：**11月1日(土)から14日(金)**

水道キャラバン

楽しく水道水について学びます

日時：27日(木)

10時30分から11時10分

対象：乳幼児親子 当日お越しください

主催：東京都水道局



🎵脳トレタイム

日時：28日(金)

10時30分から11時30分

内容：クイズ・間違い探し、折紙で「サンタベル」を作ります。

対象：65歳以上の方 先着20名

※申込不要



《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。



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
親子体操	16日(日)	10時30分から11時10分	2歳位から未就学のお子さんと保護者 講師：宮崎 紳氏	15組 申込：10月26日(日)から
骨盤エクササイズ	19日(水)	10時30分から11時10分	1歳位までのお子さんと保護者 講師：三浦好美氏	12組 申込：10月28日(火)から
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	 申込不要 開催の日時に直接ご来館ください
絵本読み聞かせ	2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	
小学生タイム	5・19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	7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	
(出前事業) 子育てサロンさくらんぼ	12日(水)	10時40分から12時	「絵本のおはなし会」身長・体重計測 対象：乳幼児親子 主催：巣鴨地区民生児童委員協議会	
おはなしルーム	20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	 
ミニミニアスレチック	21・28日(金)	9時30分から11時20分	トランポリンや平均台、風船などで遊びましょう	
こども紙芝居	23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	
うきうきタイム	25日(火)	10時30分から11時	親子でふれあい遊び、手がた・足がたもとれます	
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	どなたでもどうぞ
レッツミュージック	14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みます 講師：木内愛弓氏	登録制 申込受付中
歌のひろば	26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



カーレット	2・16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 申込受付中
モルック	7日(金)	13時30分から14時30分	モルックを楽しみましょう	どなたでもどうぞ
吟詠教室	8日(土) 18日(火)	10時30分から11時30分	講師：竹野岳寿氏	
ポッチャを楽しもう	13日(木)	10時から11時30分	ポッチャを楽しみましょう	
リズムでGo!	19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 若干名申込受付中
吹矢教室	21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



区民ひろば南大塚

開館時間 9:00から17:00



NPO 法人南大塚おひさみひろば
豊島区南大塚2-36-1
いきいき Tel.5976-4399
子育て Tel.3946-7665

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	午前	午後
1 土	自彊縁結び						♥乗り物タイム ♥リサイクル準備	大塚池袋太極拳クラブ
2 日		カラオケサロン ラベンダー		◆カーレット			○絵本読み聞かせ ○上記控室	♥乗り物タイム ♥リサイクル準備
3 月	休館日(文化の日)							
4 火		ヨガ健康教室	《貸室抽選》	平松寿クラブ		●囲碁・将棋	♥乗り物タイム ♥リサイクル準備	タイガーキッズ
5 水		サロン リズム体操会	《貸室抽選》	大塚百齡会	キーボードの会	健康マージャン	♥乗り物タイム ♥リサイクル準備	♥小学生タイム
6 木		はつらつ会			オカリナ会	●囲碁・将棋	南大塚卓球部 ♥リサイクル準備	大塚健康ダンス
7 金		◆モルック		フラ・ブルメリア		mocm	南大塚卓球部 ♥リサイクル準備	♥乗り物タイム
8 土	スマート エイジング	ニューソング	自彊縁結び	理事連絡会	◆吟詠教室	音輪会	♥乗り物タイム ♥リサイクル準備	大塚池袋太極拳クラブ
9 日	◆アロマで セルフケア	スペース				エヌツークラブ	♥乗り物タイム ♥リサイクル準備	大塚延寿会
10 月		ニューソング						大塚延寿会 ♥リサイクル準備
11 火	臨時休館日							
12 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 ♥リサイクル準備	♥乗り物タイム
13 木	ヨガ木曜会	はつらつ会		新日本婦人の会		●囲碁・将棋	◆ボッチャを楽しもう ♥リサイクル準備	大塚健康ダンス
14 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			南大塚卓球部 ♥リサイクル準備	♥リサイクル準備
15 土	自彊縁結び	♥リサイクル		♥リサイクル	第2ブロック	♥リサイクル	♥子どもおひさまりサイクル	
16 日		カラオケサロン ラベンダー		◆カーレット		エヌツークラブ	♥親子体操 ♥リサイクル展示	卓クラブ
17 月		ひばり会				mocm		大塚延寿会 ♥リサイクル展示
18 火	☆筋力アップで 転倒予防		YGクラブ	タイガーキッズ	◆吟詠教室	●囲碁・将棋	♥乗り物タイム ♥リサイクル展示	大塚百齡会
19 水	◆リズムでGo!				キーボードの会	健康マージャン	♥骨盤エクササイズ ♥リサイクル展示	♥小学生タイム
20 木	ヨガ木曜会	高総相		高総相	オカリナ会	高総相	平松寿クラブ ♥リサイクル展示	♥乗り物タイム
21 金		おおつかサロン		フラ・ブルメリア			♥ミニミニアスレチック ♥リサイクル展示	◆吹矢教室
22 土	自彊縁結び			平松寿クラブ		音輪会	♥乗り物タイム ♥リサイクル展示	卓クラブ
23 日						エヌツークラブ	○子ども紙芝居 ○上記控室	大塚延寿会
24 月	休館日(勤労感謝の日・振替休日)							
25 火	雑司ヶ谷 ウォーキングクラブ			ヨガ健康教室		●囲碁・将棋	♥うきうきタイム	大塚百齡会 タイガーキッズ
26 水	●歌のひろば	サロン リズム体操会			楽しいコーラス	mocm	南大塚卓球部	エミーズ
27 木		はつらつ会				●囲碁・将棋	☆水道キャラバン	大塚健康ダンス
28 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
29 土	臨時休館日							
30 日		ひばり会				エヌツークラブ	♥乗り物タイム 豊島子どもwakuwakuネットワーク	♥乗り物タイム

●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

※ 10月17日(金)現在の使用予定です。変更になる場合もあります。

※ 12月分の貸室抽選は11月4日(火)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(木) 10時30分から11時10分

2025

つながる・つながる・ひろばのWA!
スタンプラリー

ひろばを巡ってスタンプポン!

11月1日(土)~12月26日(金)

すべての区民ひろばでスタンプラリーを
開催!スタンプを押して景品をもらおう!