



令和8年



1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 TEL03-5976-4399  
子育て TEL03-3946-7665

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、冬の乾燥に負けない「マルチクリーム」を作ります

日 時：17日(土)  
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名

材料費：500円

申 込：12月20日(土)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



A HAPPY NEW YEAR!



## 聞かせて！ あなたの痛いところ

～お茶を飲みながら  
理学療法士とおしゃべり会～

日 時：19日(月)

13時30分から15時

ナビゲート役：理学療法士 樋口奈央氏  
健康運動指導士 大和田 裕美氏

対 象：65歳以上の方

定 員：20名(先着順)

申 込：令和8年1月6日(火)から

17日(土)まで



## 「出前事業」

### キッズひろば若草

若草保育園の先生によるふれあい遊び、手遊びをお楽しみください。

日 時：29日(木)

10時30分から11時

対 象：乳幼児親子 ※申込不要



## ♡子育て講座♡

～園長先生が子育ての悩みを解決！～

日 時：29日(木)11時から11時45分

講 師：南大塚保育園園長

近藤 絵美子氏

対 象：乳幼児親子

※申込不要



## 親子体操

日 時：18日(日)  
10時30分から11時10分

講 師：宮崎 純氏

対 象：2歳位から未就学のお子さん  
と保護者 15組

申 込：12月21日(日)から



## 「出前事業」

### フレイルしっかりチェック

時 間：22日(木)10時から12時

定 員：65歳以上の方 15名

申 込：高齢者福祉課にて受付中

☎ 03-4566-2434



## 《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 |
|--------------|----------|---------------|--------------------------|-------------------------|----|
| 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<br>開催の日時に直接ご来館ください |    |
| 親子deリズム      | 7日(水)    | 10時30分から11時   | 親子で楽しい「音楽遊び」 講師：舟越映子氏    |                         |    |
| 小学生タイム       | 7・21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！      |                         |    |
| 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、風船などで遊びましょう   |                         |    |
| 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       |                         |    |
| 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によるおはなし会 |                         |    |
| あかちゃん紙芝居     | 16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      |                         |    |
| [出前講座]あそんで相談 | 22日(木)   | 10時から11時30分   | 西部子ども家庭支援センターによる育児相談     |                         |    |
| 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       |                         |    |
| 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 |      |
| 脳トレタイム | 23日(金)  | 10時30分から11時30分 | 懐かしのクイズ 計算問題 季節飾り工作 要手拭き | 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      | 8日(木)         | 13時30分から15時    | モルックを楽しみましょう             | どなたでも<br>どうぞ   | 申込不要<br>開催の日時に直接ご来館ください |
| 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                 |                |                         |
| 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             |                |                         |
| 吹矢教室      | 16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     | 小学生以上<br>どなたでも |                         |
| カーレット     | 18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   |                |                         |
| 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            | 申込締め切りました               |



令和8年 1月

# 区民ひろば南大塚

開館時間 9:00から17:00



NPO 法人南大塚おひさまひろば  
豊島区南大塚2-36-1  
いきいき TEL03-5976-4399  
子育て TEL03-3946-7665

|    |   | 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  | 木 | <div>休館日(年始)</div> |   |                  |                 |  |         |                         |                  |
| 2  | 金 |                    |   |                  |                 |  |         |                         |                  |
| 3  | 土 |                    |   |                  |                 |  |         |                         |                  |
| 4  | 日 | 臨時休館日              |   |                  |                 |  |         |                         |                  |
| 5  | 月 |                    | ひばり会  | 《貸室抽選》           |                 |  |         | 平松寿クラブ                  | 大塚延寿会            |
| 6  | 火 | YGクラブ              |   | 《貸室抽選》           | 大塚百齡会           |  | ●囲碁・将棋  | 南大塚卓球部                  | ♥乗り物タイム          |
| 7  | 水 |                    | サロン<br>リズム体操会   |                  | フラつばさ           | キーボードの会  | 健康マージャン | ♥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   |                  | ◆モルック           | オカリナ会  | ●囲碁・将棋  | ◆ポッチャを楽しもう              | 大塚健康ダンス          |
| 9  | 金 |                    | らくらく健康大学  |                  | フラ・プルメリア        |  | mocm    | ♥ミニミニアスレチック             | ♥乗り物タイム          |
| 10 | 土 | スマート<br>エイジング      | ニューソング  | 自彊縁結び            |                 | ◆吟詠教室  | 理事連絡会   | ♥乗り物タイム                 | 大塚池袋太極拳クラブ       |
| 11 | 日 |                    | カラオケサロン<br>ラベンダー  |                  |                 |  | エヌソークラブ | ○絵本読み聞かせ<br>○上記控室       | 大塚延寿会            |
| 12 | 月 | 休館日(成人の日)          |   |                  |                 |  |         |                         |                  |
| 13 | 火 | 雑司ヶ谷<br>ウォーキングクラブ  | ヨーガ健康教室   |                  | 平松寿クラブ          |  | ●囲碁・将棋  | 南大塚卓球部                  | タイガーキッズ          |
| 14 | 水 | 伝Den               | サロン<br>リズム体操会   |                  | 大塚百齡会           |  | 健康マージャン | ♥乗り物タイム                 | エミーズ             |
| 15 | 木 | ヨーガ木曜会             | はつらつ会   |                  | 新日本婦人の会<br>豊島支部 |  | ●囲碁・将棋  | ♥乗り物タイム                 | 大塚健康ダンス          |
| 16 | 金 |                    | おおつかサロン   |                  | フラ・プルメリア        |  | mocm    | 南大塚卓球部                  | ◆吹矢教室            |
| 17 | 土 | ◆アロマで<br>セルフケア     | ニューソング  | 自彊縁結び            |                 | 第2ブロック   | MM      | 大塚延寿会                   | 大塚池袋太極拳クラブ       |
| 18 | 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 | ♥親子体操                   | ♥乗り物タイム          |
| 19 | 月 |                    | ●聞かせて!あなたの<br>痛いところ   |                  |                 |  | MM      |                         | 大塚延寿会<br>おてだま    |
| 20 | 火 |                    |   |                  |                 | ◆吟詠教室  | ●囲碁・将棋  |                         | 大塚百齡会<br>タイガーキッズ |
| 21 | 水 | ◆リズムでGo!           |  |                  |                 | キーボードの会  | mocm    | 南大塚卓球部                  | ♥小学生タイム          |
| 22 | 木 | ☆フレイル<br>しっかりチェック  |   | ぶらっと             | 高齢者総合<br>相談センター | オカリナ会  | ●囲碁・将棋  | ♥乗り物タイム<br>☆あそんで相談      | ♥乗り物タイム          |
| 23 | 金 | ●脳トレタイム            | らくらく健康大学  |                  | フラ・プルメリア        |  | 健康マージャン | ♥ミニミニアスレチック             | ♥乗り物タイム          |
| 24 | 土 | 自彊縁結び              |   |                  | 平松寿クラブ          |  | MM      | ♥乗り物タイム<br>サマディーヨーガセラピー | 大塚池袋太極拳クラブ       |
| 25 | 日 |                    | スペース  |                  |                 |  | エヌソークラブ | ○こども紙芝居<br>○上記控室        | ♥乗り物タイム          |
| 26 | 月 |                    | ひばり会  |                  |                 |  | MM      |                         |                  |
| 27 | 火 | 雑司ヶ谷<br>ウォーキングクラブ  |   | YGクラブ            | ヨーガ健康教室         |  | ●囲碁・将棋  | ♥うきうきタイム                | 大塚百齡会<br>タイガーキッズ |
| 28 | 水 | ●歌のひろば             | サロン<br>リズム体操会   |                  |                 | 楽しいコーラス  | mocm    | 伝Den                    | エミーズ             |
| 29 | 木 | ☆フレイル<br>フォローアップ   | はつらつ会   | 第2回子育て<br>ネットワーク | フラ・プルメリア        |  | ●囲碁・将棋  | ☆若草♥子育て講座               | 大塚健康ダンス          |
| 30 | 金 | 臨時休館日              |   |                  |                 |  |         |                         |                  |
| 31 | 土 | 自彊縁結び              |   |                  |                 |  |         | 平松寿クラブ                  | 大塚池袋太極拳クラブ       |

●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

※ 12月18日(木)現在の使用予定です。変更になる場合もあります。

※ 2月分の貸室抽選は1月5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☆

7日(水) 10時30分から11時

