



令和8年



1月

## 区民ひろば南大塚

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。



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



## ♡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



## 親子体操

日 時：18日(日)  
10時30分から11時10分

講 師：宮崎 紳氏  
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



## 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
お風の体操	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		
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)	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 どうぞ	申込不要 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		
ボッチャを楽しもう	8日(木)	10時から11時30分	ボ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		
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	小学生以上 どなたでも	登録制
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		
日	曜	午前	午後	午前	午後	午前	午後
1	木						
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 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・ブルメリア	mocm	♥ミニミニアスレチック	♥乗り物タイム
10	土	スマート エイジング	ニューソング	自彌縁結び	◆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 ラベンダー			エヌツークラブ	○絵本読み聞かせ ○上記控室 大塚延寿会
12	月			休館日(成人の日)			
13	火	雑司ヶ谷 ウォーキングクラブ	ヨガ健康教室	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 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	ヨガ木曜会	はつらつ会	新日本婦人の会 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・ブルメリア	mocm	南大塚卓球部	◆吹矢教室
17	土	◆アロマで セルフケア	ニューソング	自彌縁結び	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 ラベンダー	◆カーレット		エヌツークラブ	♥親子体操 ♥乗り物タイム
19	月	●聞かせて!あなたの 痛いところ				MM	大塚延寿会 おでだま
20	火			◆吟詠教室	●囲碁・将棋		大塚百齡会 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 しっかりチェック	ぷらっと	高齢者総合 相談センター	オカリナ会	●囲碁・将棋	♥乗り物タイム ☆あそんで相談
23	金	●脳トレタイム	らくらく健康大学	フラ・ブルメリア	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	自彌縁結び		平松寿クラブ	MM	♥乗り物タイム 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			エヌツークラブ	○こども紙芝居 ○上記控室
26	月		ひばり会			MM	
27	火	雑司ヶ谷 ウォーキングクラブ	YG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
28	水	●歌のひろば	サロン リズム体操会		楽しいコーラス	mocm	伝Den
29	木	☆フレイル フォローアップ	はつらつ会	第2回子育て ネットワーク	フラ・ブルメリア	●囲碁・将棋	☆若草♥子育て講座
30	金			臨時休館日			
31	土	自彌縁結び				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

