



令和8年



3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 03-5976-4399
子育て TEL 03-3946-7665

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。



簡単なルールで誰もが楽しめる軽スポーツと一緒に楽しみませんか?

カーレット



多世代コミュニケーション
& 脳筋スポーツ
卓上カーリングを楽しみましょう!

日時: 1・15日(日)
13時30分から15時30分
対象: 小学生以上どなたでも

モルック

日時: 6日(金) 13時30分から15時
対象: どなたでもどうぞ

ポッチャを楽しもう

日時: 12日(木) 10時から11時30分
対象: どなたでもどうぞ

吹矢教室

日時: 27日(金) 13時30分から15時
定員: どなたでもどうぞ
※指導は「スポーツ吹矢振興協会」が行っています。

※いずれも申込不要
開催日時にご来館ください。



消費生活出前講座 フレイル予防

～人生100年代のためにできること～

フレイルのセルフチェックを行い、頭の体操や低栄養予防等を紹介します。

日時: 16日(月)
13時30分から14時30分
講師: MY講座担当講師
対象: 65歳以上の方
定員: 20名(先着)
申込: 2月26日(月)から



◆吟詠教室◆

漢詩に節をつけて歌う、健康とリラックス効果もある伝統文化と一緒に学んでみませんか?

日時: 14日(土)・17日(火)
10時30分から11時30分
講師: 竹野岳游氏
定員: どなたでもどうぞ
申込: 申込不要
開催日時に直接ご来館ください

子育てひろば・交流ひろば

- ♪ 明るく広い室内で遊べます。気軽に遊びに来てください。
- ♪ 新しい「おもちゃ」や「本」が増えました。



親子体操

日時: 15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
定員: 15組(先着順)
申込: 2月25日(水)から



♡はじめての ヘアサロン体験♡

日時: 17日(火)
10時から11時30分(90分)
講師: 「New Maya」佐藤浩司氏
対象: ・美容院に行って髪の毛を切ったことがない幼児
・1人でお座りができる幼児(保護者の膝上可)
定員: 乳幼児親子
15分刻みで6組限定(先着)
申込: 3日(火)から



《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週間後の受付開始となります。
- ・特記のないものは、窓口・電話での申込みができます。
- ・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		
絵本読み聞かせ	1日(日)	11時から11時30分	「りぶりんととしま」による絵本読み聞かせの世界		
親子deリズム	4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	4・18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	6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	11日(水)	10時30分から12時	♪レッツシング♪ 身長・体重測定 主催: 巣鴨地区民生児童委員協議会	申込不要	開催日時に直接ご来館ください
ミニミニアスレチック	13・27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		
おはなしルーム	19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	22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	24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	13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	25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
脳トレタイム	27日(金)	10時30分から11時30分	クイズ、折紙での「チューリップカード」作り	先着20名 申込不要

交流プログラム

どなたでも

リズムでGo!	18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 締め切りました
---------	--------	----------------	---------------------------	-------------



令和8年

3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 03-5976-4399

子育て TEL 03-3946-7665



開館時間 9:00から17:00

		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	日				◆カーレット		地域生活支援センターこかげ	○絵本読み聞かせ ○上記控室	♥乗り物タイム 大塚延寿会
2	月		ニューソング	《貸室抽選》			mocm		大塚延寿会
3	火	YGクラブ		《貸室抽選》	ヨガ健康教室		●囲碁・将棋	南大塚卓球部	タイガーキッズ
4	水	伝Den	サロンリズム体操会			キーボードの会	健康マーじゃん	♥親子deリズム	♥小学生タイム
5	木		はつらつ会			オカリナ会	●囲碁・将棋	♥乗り物タイム	大塚健康ダンス
6	金		◆モルック		フラ・ブルメリア		MM	南大塚卓球部	♥乗り物タイム
7	土	自彊縁結び						大塚延寿会	大塚・池袋太極拳クラブ
8	日		スペース				エヌツークラブ	♥乗り物タイム	♥乗り物タイム space kid's 大塚
9	月		ひばり会						
10	火	臨時休館日							
11	水		サロンリズム体操会		大塚百齢会	楽しいコーラス	mocm	☆子育てサロンさくらんぼ	エミーズ
12	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	◆ポッチャを楽しもう	大塚健康ダンス
13	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	第2ブロック	MM	♥ミニミニアスレチック	♥乗り物タイム
14	土	スマートエイジング	大塚・池袋太極拳クラブ	自彊縁結び		◆吟詠教室		平松寿クラブ	卓クラブ お米バントリー
15	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
16	月		☆消費生活講座				mocm		大塚延寿会
17	火		高総相地域ケアマネ会議		大塚百齢会	◆吟詠教室	●囲碁・将棋	♥乗り物タイム	タイガーキッズ
18	水	◆リズムでGo!		伝Den	フラ・ブルメリア	キーボードの会	健康マーじゃん	南大塚卓球部	♥小学生タイム
19	木	ヨガ木曜会			ぷらっと	オカリナ会	●囲碁・将棋	♥乗り物タイム	大塚健康ダンス
20	金	休館日(春分の日)							
21	土		ニューソング	自彊縁結び	平松寿クラブ			♥乗り物タイム	大塚延寿会
22	日	アーバンビュー新大塚プラタナス通り管理組合					エヌツークラブ	○こども紙芝居 ○上記控室	♥乗り物タイム わくわく紙芝居
23	月		ひばり会				MM		
24	火	YGクラブ	らくらく健康大学		ヨガ健康教室		●囲碁・将棋	♥うきうきタイム	大塚百齢会 タイガーキッズ
25	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 フラつばさ
26	木		はつらつ会				●囲碁・将棋	♥乗り物タイム	♥乗り物タイム
27	金	●脳トレタイム	おおつかサロン		フラ・ブルメリア		健康マーじゃん	♥ミニミニアスレチック	◆吹矢教室
28	土			自彊縁結び	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
29	日		スペース		おてだま		エヌツークラブ	♥乗り物タイム	♥乗り物タイム space kid's 大塚
30	月	臨時休館日							
31	火						●囲碁・将棋	♥乗り物タイム	大塚百齢会

●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

※ 2月18日現在の使用予定です。変更になる場合もあります。

※ 4月分の貸室抽選は3月2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 24日(火) 10時30分から11時30分

