



令和8年



7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。



骨盤エクササイズ

日時：8日(水) 10時30分から11時10分
講師：三浦好美氏
対象：乳幼児親子 乳幼児(1歳位まで)親子
定員：12組(先着順)
申込：6月23日(火)から



子どもと楽しむ

サマーコンサート

日時：25日(土)
開場 10時15分
開演 10時30分から11時30分
出演：マジカルストリングス
バイオリン、ピアノ、歌等

対象：乳幼児親子向け
♪演奏曲目予定♪
幸せなら手をたたこう トントンひげいしさん
山の音楽家 犬のおまわりさん シャボン玉
ドレミの歌 海さんぽ 南の島のハメハメ
八大王 ポニョ 世界中の子どもたちが 他
※開催の日時に直接ご来館ください。詳しくは館内のポスターでご確認ください。



親子体操

日時：19日(日) 10時30分から11時10分
講師：宮崎 紳氏
対象：2歳位から末就学のお子さんと保護者
定員：13組(先着順)
申込：6月28日(日)から



脳トレタイム

日時：14(火)
10時30分から11時30分
対象：65歳以上の方 定員20名(先着順)
内容：クイズ・「朝顔のミニフレーム」作り
※申込不要



金融教育ゲーム

お金の知識を楽しく身に付けるカードゲーム講座

日時：31日(金) 13時30分から15時
講師：セゾン投信の講師
対象：小学生
定員：10名(先着)
申込：7月3日(金)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。



《出前講座》姿勢・腰痛講座

日時：29日(水) 10時30分から11時30分
講師：豊島区リハビリテーション従事者連合会
内容：姿勢を整え腰痛を予防する講座です
定員：20名(先着順)
申込：3日(金)から
主催：高齢者福祉課



予告 夏休み工作教室

～金魚の飾り～

日時：8月19日(水)
13時30分から15時
講師：富澤美幸氏
材料費：200円
対象：小学生
定員：15名(先着)
申込：7月29日(水)から8月16日(日)まで
材料費添えて窓口まで



宿題お助け!

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		
親子deリズム	1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		
あかちゃん紙芝居	3日(金)	11時から11時30分	0歳児から楽しめる紙芝居です		
絵本読み聞かせ	5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		
ミニミニアスレチック	6日(月)	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	16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		
おでかけ相談	22日(水)	10時30分から11時30分	お子さんを遊ばせながら日々気になることを相談できます 主催：東部子ども家庭支援センター		
こども紙芝居	26日(日)	11時から11時30分	「Toshimaわくわく紙芝居」による紙芝居の実演		
うきうきタイム	28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	2・16・23・30日(木)	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		
リトルストーリータイム	7月・8月はお休みします				
小学生タイム	1・15日(水)	15時から16時30分	体を動かして楽しく遊ぼう!		
夏の自習室	7月17日(金)から多目的室2が空いているときは利用できます。※日にち、時間などの詳細は掲示板、館内ポスターでご確認ください。申込不要				



申込不要
開催の日時に直接
ご来館ください



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	開催の日時に直接ご来館ください	
レッツミュージック	10日(金)	10時30分から11時30分	音楽に合わせてストレッチをしたり、歌や楽器を楽しみます 講師：音楽療法士 木内愛弓氏	登録制	申込受付中
歌のひろば	22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	開催の日時に直接ご来館ください	

交流プログラム

どなたでも

カーレット	4・18日(土)	13時30分から15時30分	多世代コミュニケーション&頭脳スポーツ 卓上カーリングを楽しみましょう 対象：小学生以上	申込不要 開催の日時に直接 ご来館ください	
モルック	3日(金)	13時30分から15時	モルックを楽しみましょう		
吹矢教室	10・17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		
吟詠教室	11日(土)21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	16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!	15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	前期(4から9月分)は締切りました





令和8年

7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

日	曜	1 階					2 階			
		集会室		教養室 1		教養室 2		上段:多目的室 1	子育てルーム	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前		
1	水		サロンリズム体操会	《貸室抽選》	フラ・つばさ	キーボードの会	mocm	♥親子deリズム	♥小学生タイム	
2	木		はつらつ会	《貸室抽選》		オカリナ会	●囲碁・将棋	♥乗り物タイム	大塚健康ダンス	○ホームスタート
3	金		◆モルック		フラ・ブルメリア		M・M		♥乗り物タイム	○あかちゃん紙芝居
4	土	自彊縁結び	平松寿クラブ		◆カーレット			♥乗り物タイム	卓クラブ	
5	日		カラオケサロン ラベンダー		混声コーラススペース		エヌツークラブ	○絵本読み聞かせ ○上記控室	♥乗り物タイム	
6	月		サロンひばり					♥ミニニアスレチック	♥乗り物タイム	
7	火				大塚百齢会		●囲碁・将棋	南大塚卓球部	♥乗り物タイム タイガーキッズ	
8	水		サロンリズム体操会		新日本婦人の会 豊島支部		健康マージャン	♥骨盤エクササイズ	混声合唱団エミーズ ♥小学生タイム	
9	木	臨時休館日								
10	金	●レッツミュージック	らくらく健康大学	クラフトバンドの会	フラ・ブルメリア	第2ブロック 定例会	M・M	南大塚卓球部	◆吹矢教室	
11	土	スマートエイジング	平松寿クラブ	自彊縁結び	大塚池袋 太極拳クラブ	◆吟詠教室		♥乗り物タイム お米パントリー	ラジオ体操講習会 お米パントリー	
12	日						エヌツークラブ	♥乗り物タイム	♥乗り物タイム	
13	月		ニューソング					♥乗り物タイム	大塚延寿会	
14	火	●脳トレタイム		YGクラブ	ヨガ健康教室		●囲碁・将棋	♥乗り物タイム	大塚百齢会 タイガーキッズ	
15	水	◆リズムでGo!				キーボードの会	mocm	♥乗り物タイム	♥小学生タイム	
16	木	ヨーガ木曜会	高総相			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	○おはなしルーム ○ホームスタート
17	金		おおつかサロン		フラ・ブルメリア			南大塚卓球部 ♥夏の自習室	◆吹矢教室 ♥夏の自習室	
18	土	自彊縁結び	生涯学習スポーツ課		◆カーレット		M・M	大塚延寿会 ♥夏の自習室	大塚池袋太極拳クラブ ♥夏の自習室	
19	日		カラオケサロン ラベンダー				エヌツークラブ	♥親子体操 ♥夏の自習室	♥乗り物タイム ♥夏の自習室	
20	月	休館日(海の日)								
21	火					◆吟詠教室	●囲碁・将棋	♥乗り物タイム ♥夏の自習室	大塚百齢会 タイガーキッズ	
22	水	●歌のひろば	サロンリズム体操会				健康マージャン	♥乗り物タイム ☆おでかけ相談	混声合唱団エミーズ ♥夏の自習室	
23	木	ヨーガ木曜会	はつらつ会				●囲碁・将棋	♥乗り物タイム ♥夏の自習室	♥乗り物タイム ♥夏の自習室	○ホームスタート
24	金	臨時休館日								
25	土	♥サマーコンサート	理事連絡会	♥サマーコンサート 控室	自彊縁結び	♥サマーコンサート 控室		大塚延寿会 サマディーヨーガセラピー	大塚池袋太極拳クラブ ♥夏の自習室	
26	日		混声コーラス スペース	かがやくたね	かがやくたね		エヌツークラブ	○こども紙芝居 ○上記控室	♥乗り物タイム Toshimaわくわく紙芝居	
27	月		サロンひばり				mocm	平松寿クラブ ♥夏の自習室	大塚延寿会 ♥夏の自習室	
28	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 ♥夏の自習室	大塚百齢会 ♥夏の自習室	
29	水	☆姿勢・腰痛講座	ニューソング		フラつばさ		mocm	南大塚卓球部 ♥夏の自習室	♥小学生タイム ♥夏の自習室	
30	木		はつらつ会				●囲碁・将棋	♥乗り物タイム ♥夏の自習室	大塚健康ダンス ♥夏の自習室	○ホームスタート
31	金				♥金融教育ゲーム講座		M・M	♥乗り物タイム ♥夏の自習室	♥乗り物タイム ♥夏の自習室	

● 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

※ 6月18日現在の使用予定です。変更になる場合もあります。

※ 8月分の貸室抽選は7月1日(水)になります。

【豊島区民社会福祉協議会 CSW配置】(TEL 03-6861-2930)

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 1日(水) 10時30分から11時10分

夏の自習室

区民ひろばと地域文化創造館では夏休み期間に
静かな自習室を開設します。

7/21(火)~8/31(月)の平日(休館日除く)

10時~16時

区民ひろば(朝日・池袋本町・椎名町・千早・高松)
地域文化創造館(駒込・巢鴨・南大塚・雑司が谷)