



令和8年

10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。



ひろばまつり(お楽しみパーク) 4日(日) 10時から11時30分

《1F》

- ◆ペットボトルたおし
- ◆カーレット (小学3年生以上)
- ◆血圧測定コーナー
- ◆カフェコーナー
- ◆CSWコーナー

《2F》

- ◆ボールプールで宝探し
- ◆つみつきチャレンジ
- ◆絵本読み聞かせ
- ◆玉入れをたのしもう!
- ◆ダーツ

先着350名

《2F》◆スラックライン体験会

インストラクターがやさしく指導
初めての方も気軽にどうぞ!
対象: 未就学児から小学生

◆大人も子どももどなたでも参加できます

趣味のひろば 「七福神の飾り」

日 時: 14日(水) 13時30分から15時
講 師: 富澤美幸氏
材料費: 500円
定 員: 15名(先着順)
申 込: 9月26日(土)から10月10日(土)まで
材料費を添えて窓口まで

フォークソング&オールティーズ

日 時: 17日(土) 13時30分から15時
出 演: 都電沿線&赤羽フォークソング倶楽部
※60から80年代のフォークソング、ペンチャーズ等の歌や演奏を楽しみましょう
どなたでもどうぞ



リズムでGo!

リズムに合わせて楽しく身体を動かしましょう!!

日 時: 21日(水) 10時30分から11時30分
講 師: インストラクター 近藤容子氏
定 員: 25名(先着順 登録制)
大人の方ならどなたでも(保育なし)
申 込: 5日(月)から
(10月から令和9年3月まで毎月第3水曜日 6回分)



数独をやってみよう

日 時: 15日(木) 13時30分から14時30分
定 員: 10名(先着順)
申 込: 1日(木)から
どなたでもどうぞ 初心者歓迎



出前講座 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を応援する「認知症サポーター」を養成する講座です

日 時: 27日(火) 10時30分から12時
講 師: 豊島区キャラバンメイト
申 込: 高齢者福祉課 03-4566-2434

ハロウィン大冒険

日 時: 31日(土) 10時30分から11時30分
対 象: 乳幼児親子 子ども20名まで
申 込: 19日(月)から
※詳細は館内のポスターをご覧ください



出前講座 親子交通安全教室

日時: 7日(水) 11時から11時30分
対象: 子育て親子向け交通安全教室です
開催の日時に直接ご来館ください
主催: 土木管理課交通安全対策グループ

無料

子どもおひさまリサイクル

日 時: 11月7日(土) 13時から15時30分

- ①13時から ②13時30分から
- ③14時から ④14時30分から

※お子さんは入場できません
点数制限あり

申 込: 10月17日(土)9時から
11月5日(木)17時まで
右記QRコードから



定 員: 各回25名 計100名(先着順)
詳しくはお問い合わせください

【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: 10月16日(金)から30日(金)まで
窓口へ直接お持ちください

《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・電話での申込ができます。
- ・定員が限られているためご本人からの申込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 開催の日時に直接 ご来館ください	
あかちゃん紙芝居	2日(金)	11時から11時30分	0歳児から楽しめる紙芝居です		
ミニミニアスレチック	5・19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		
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・14・21日(水)	15時から16時30分	体を動かして楽しく遊ぼう!		
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		
こども紙芝居	25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	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		
リトルストーリータイム	27日(火)	11時から11時20分	多様な国の絵本に触れて、子どもたちの世界を広げる読み聞かせ 協力: NPO法人こそだてビレッジ		
ホームスタート	1・15・22・29日(木)	11時から12時	地域の先輩ママと気軽に話してみませんか		
親子体操	18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	10月1日(木)から



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	9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: 木内愛弓氏	登録制	申込受付中
脳トレタイム	13日(火)	10時30分から11時30分	大谷選手の愛犬「デコピン」を折紙で折りましょう	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

カーレット	10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	小学生以上 どなたでも	申込不要 開催の日時に直接 ご来館ください
モルック	2日(金)	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	
吹矢教室	9・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		
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	15日(木)	10時から11時30分	ポッチャを楽しみましょう		



令和8年

10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		子育てルーム
日	曜	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
1	木		はつらつ会	《貸室抽選》		オカリナ会	●囲碁・将棋		大塚健康ダンス	○ホームスタート
2	金		◆モルック	《貸室抽選》	フラ・ブルメリア		M・M	南大塚卓球部		○あかちゃん紙芝居
3	土		◆お楽しみパーク 準備	自彊縁結び	◆お楽しみパーク 準備		◆お楽しみパーク 準備	平松寿クラブ	◆お楽しみパーク準備	
4	日	◆ひろばまつり「お楽しみパーク」								
5	月		サロンひばり					▲ミニミニアスレチック	大塚延寿会	
6	火	☆フレイル フォローアップ	ヨガ健康教室		大塚百齡会		●囲碁・将棋	大塚健康ダンス	タイガーキッズ	
7	水		サロンリズム体操会		フラつばさ	キーボードの会	mocm	▲親子deリズム ☆親子交通安全教室	▲小学生タイム	
8	木	休 館 日								
9	金	●レッツミュージック	フラ・ブルメリア	としま歴史・ 文化探検隊	としま歴史・ 文化探検隊	第2ブロック 定例会			◆吹矢教室	
10	土	スマートエイジング	サマディヨーガ セラピー	自彊縁結び	◆カーレット	◆吟詠教室		▲乗り物タイム としま歴史・文化探検隊	大塚池袋太極拳クラブ	
11	日		混声コーラス スペース				エヌツークラブ	▲乗り物タイム	▲乗り物タイム	
12	月	休 館 日 (ス ポ ー ツ の 日)								
13	火	●脳トレタイム	らくらく健康大学	YGクラブ	大塚百齡会		●囲碁・将棋		タイガーキッズ	
14	水	伝Den			●趣味のひろば		mocm	南大塚卓球部	混声合唱団エミーズ ▲小学生タイム	
15	木	ヨガ木曜会	はつらつ会		◆数独をやってみよう	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 新婦人の会豊島支部	○おはなしルーム ○ホームスタート
16	金		おおつかサロン		フラ・ブルメリア			南大塚卓球部 ▲リサイクル準備	◆吹矢教室	
17	土	◆フォークソング& オールディーズ準備	◆フォークソング& オールディーズ	自彊縁結び		◆フォークソング&オールディーズ 控室		▲リサイクル準備	大塚池袋太極拳クラブ	
18	日		カラオケサロン ラバンダー				エヌツークラブ	▲親子体操 ▲リサイクル準備	▲乗り物タイム	
19	月		サロンひばり				mocm	▲ミニミニアスレチック ▲リサイクル準備	大塚延寿会	
20	火				タイガーキッズ	◆吟詠教室	●囲碁・将棋	▲リサイクル準備	大塚百齡会	
21	水	◆リズムでGo!	サロンリズム体操会			キーボードの会	健康マージャン	▲リサイクル準備	▲小学生タイム	
22	木	ヨガ木曜会	高総相				●囲碁・将棋	▲リサイクル準備		○ホームスタート
23	金	休 館 日								
24	土	サマディヨーガ セラピー		自彊縁結び	平松寿クラブ		M・M	大塚延寿会 ▲リサイクル準備	▲乗り物タイム	
25	日		混声コーラス スペース		Toshima わくわく紙芝居		エヌツークラブ	○こども紙芝居 ▲リサイクル準備	▲乗り物タイム	
26	月		ニューソング				mocm	▲リサイクル準備		
27	火	☆認知症 サポーター養成講座	らくらく健康大学	YGクラブ	ヨガ健康教室		●囲碁・将棋	▲うきうきタイム ○リトルストーリータイム ▲リサイクル準備	▲乗り物タイム	
28	水	●歌のひろば	サロンリズム体操会	伝Den	フラつばさ		M・M	南大塚卓球部 ▲リサイクル準備	▲乗り物タイム	
29	木		はつらつ会				●囲碁・将棋	▲リサイクル準備	大塚健康ダンス	○ホームスタート
30	金						M・M	▲乗り物タイム ▲リサイクル準備	▲ハロウィン準備	
31	土		ニューソング		平松寿クラブ		健康マージャン	▲ハロウィン大冒険 ▲リサイクル準備	理事連絡会	

● 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

※ 9月15日現在の使用予定です。変更になる場合もあります。

※ 11月分の貸室抽選は10月1日(木)になります。

【豊島区民社会福祉協議会 CSW配置】 (☎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 28日(水) 10時30分から11時30分