令和8年 12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。

出前講座 口腔ケア講座

～あなたの未来を支える口腔ケア～

日　時：2日(水) 10時30分から11時30分
講　師：あぜりあ歯科診療所
定　員：20名(先着順)
申　込：11月20日(金)から

日常のおロのトラブルや、適切な口腔ケア、災害時の口腔ケアに必要な知識と備えについて学ぶ講座です。

趣味のひろば 「干支飾り」

日　時：9日(水) 13時30分から15時
講　師：冨澤美幸氏
材料費：500円
定　員：15名(先着順)
申　込：11月20日(金)から12月5日(土)まで
　　材料費を添えて窓口まで



出前講座 スマホ相談会

ご不明点を直接ご案内いたします　スマホのメーカーは問いません　どなたでも大歓迎

日　時：8日(火)・16日(水)
　　13時30分から15時
講　師：ドコモショップ大塚店
対　象：高齢者の方
定　員：各日　12名(先着順)
申　込：11月24日(火)からどちらかの日にちを選んでお申込みください

親子で楽しむXmasコンサート



日　時：5日(土)　開場10時
　　開演10時30分から
内　容：①オープニング：巣鴨小学校放課後子ども教室の皆さんのダンス
　　②歌って遊ぼう！クリスマススペシャル
　　出演：森 菜々子氏
対　象：乳幼児親子、小学生
申　込：申込不要　開催の日時に直接ご来館ください
　　先着100名様にプレゼントあり
　　当日交換チケット配布します

※ 当日午前中は全館一般のご利用はできません

詳細はジモイクでもご覧になれます

フォークソング&オールディーズ

日　時：19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、ベンチャーズなどの歌や生演奏を楽しみましょう
どなたでもどうぞ　申込不要



多文化共生事業
予告
「モリンホールって知っていますか？」

日にち：令和9年1月16日(土)

詳しくは館内掲示、1月のカレンダーでお知らせします。ご参加お待ちしています

手と声でつながる みんなのクリスマス

声と手話の紙芝居(手話通訳付)
「ミルとキクとポッシボ」

日　時：24日(木)
　　1回目　13時から13時20分
　　2回目　13時40分から14時
読み手：声優　仲咲志織氏
対　象：どなたでも　申込不要
　　開催の日時に直接ご来館ください
共　催：公益財団法人としま未来文化財団
　　一般社団法人El Sistema Connect
　　ホワイトハンドコーラスNIPPON
　　豊島区
後　援：在日ベネズエラ・ボリバル共和国大使館

数独をやってみよう

日　時：17日(木) 13時30分から14時30分
定　員：10名(先着順)
申　込：1日(火)から
　　どなたでもどうぞ　初心者歓迎

《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	
小学生タイム	2·9·16·23日(水)	15時から16時30分	体を動かして楽しく遊ぼう！		
ホームスタート	3·17·24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		
あかちゃん紙芝居	4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	6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	7·21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	17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		
うきうきタイム	22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		
こども紙芝居	27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		

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　申込不要	
脳トレタイム	8日(火)	10時30分から11時30分	体操、間違い探し、クイズ、クリスマスの飾り作り	先着20名	申込不要
レッツミュージック	11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
歌のひろば	23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　申込不要	

交流プログラム

どなたでも

カーレット	5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	4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	11·18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	12日(土)15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	17日(木)	10時から11時30分	ボッチャを楽しみましょう		
リズムでGo!	16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	若干名申込受付中

令和8年　12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　℡ 03－5976－4399
子 育 て　℡ 03－3946－7665

		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	火	●利用者懇談会 ●舞台発表実行委員会	ヨーガ健康教室	《 貸室抽選 》	大塚百齢会		●囲碁･将棋		タイガーキッズ	
2	水	☆口腔ケア講座	サロンリズム体操会	《 貸室抽選 》		キーボードの会	mocm	伝Den	▲小学生タイム	
3	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	○ホームスタート
4	金		◆モルック		フラ･プルメリア		M･M	南大塚卓球部	▲乗り物タイム サテライト学習支援	○あかちゃん紙芝居
5	土	▲クリスマス コンサート	ニューソング	▲クリスマス コンサート控室	◆カーレット	▲クリスマス コンサート控室		▲クリスマス コンサート控室	平松寿クラブ 大塚池袋太極拳クラブ	
6	日		カラオケサロン ラベンダー			菊地オーボエ アンサンブル	菊地オーボエ アンサンブル	○絵本読み聞かせ ○上記控室	混声コーラススペース	
7	月		ニューソング					▲ミニミニアスレチック	大塚延寿会	
8	火	●脳トレタイム	☆スマホ相談会	YGクラブ	大塚百齢会		●囲碁･将棋		タイガーキッズ	
9	水		サロンリズム体操会		●趣味のひろば		健康マージャン	南大塚卓球部	▲乗り物タイム ▲小学生タイム	
10	木	休 館 日								
11	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･プルメリア		mocm	▲乗り物タイム	◆吹矢教室 サテライト学習支援	
12	土	スマートエイジング		サマディヨーガセラピー		◆吟詠教室	M･M	自彊縁結び お米パントリー	大塚池袋太極拳クラブ お米パントリー	
13	日		混声コーラス スペース				エヌツークラブ	▲乗り物タイム	卓クラブ	
14	月		サロンひばり			第2ブロック 定例会		大塚延寿会	◆エリース豊島FC	
15	火					◆吟詠教室	●囲碁･将棋		大塚百齢会 タイガーキッズ	
16	水	◆リズムでGo!	☆スマホ相談会		フラつばさ	キーボードの会	mocm	▲乗り物タイム	▲小学生タイム	
17	木	ヨーガ木曜会	はつらつ会		◆数独をやってみよう	オカリナ会	●囲碁･将棋	◆ボッチャを楽しもう	大塚健康ダンス	○おはなしルーム ○ホームスタート
18	金		おおつかサロン		フラ･プルメリア			南大塚卓球部	◆吹矢教室 サテライト学習支援	
19	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	平松寿クラブ	◆フォークソング＆オールディーズ控室		大塚延寿会	大塚池袋太極拳クラブ	
20	日		カラオケサロン ラベンダー				エヌツークラブ	▲乗り物タイム	▲乗り物タイム	
21	月						mocm	▲ミニミニアスレチック	大塚延寿会	
22	火	YGクラブ	らくらく健康大学		ヨーガ健康教室		●囲碁･将棋	▲うきうきタイム	大塚百齢会 タイガーキッズ	
23	水	●歌のひろば	サロンリズム体操会		フラつばさ		健康マージャン	南大塚卓球部	▲乗り物タイム ▲小学生タイム	
24	木	ヨーガ木曜会	はつらつ会				●囲碁･将棋	イベント準備	手と声でつながるみんなのクリスマス	○ホームスタート
25	金	休 館 日								
26	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	▲乗り物タイム ▲冬の学習室	卓クラブ ▲冬の学習室	
27	日						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	
28	月		サロンひばり				M･M	▲乗り物タイム ▲冬の学習室	▲乗り物タイム ▲冬の学習室	
29	火	休 館 日（12月29日から1月3日までは年末年始休館になります）								
30	水									
31	木									



● 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

※ 11月18日現在の使用予定です。変更になる場合もあります。

※ 1月分の貸室抽選は12月1日(火)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　23日(水)　10時30分から11時20分

2026
つなぐ・つながる・ひろばのWA！
スタンプラリー
ひろばをめぐってスタンプポン！
11月１日(日)～12月27日(日)
すべての区民ひろばでスタンプラリーを
開催！スタンプを押して景品をもらおう！