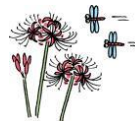




令和8年



9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：9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：8月26日(水)から



敬老の集い

日時：8日(火)
開場 10時15分
開演 10時30分から11時45分
内容：南大塚保育園児からのお祝い、マジック、フルート演奏、ピアノに合わせて歌いましょう！
対象：65歳以上の方 60名(先着順)
申込：8月17日(月)から



親子体操

日時：20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：8月30日(日)から



《出前講座》キッズひろば若草

若草保育園の先生によるふれあい遊び、手遊びをお楽しみください！

日時：18日(金) 10時30分から11時
対象：乳幼児親子
※申込不要



台湾のお茶とお菓子でちょっとおしゃべり

日時：26日(土) 10時から11時
ナビゲーター：三ツ矢 幸永氏
対象：どなたでも(小学校3年生以下は保護者同伴)
内容：台湾の食文化についての茶話会(烏龍茶・お茶菓子の試食用)
定員：30名程度
申込：9月12日(土)から
主催：地域区民ひろば課 事業グループ



無料

♡ うまうまタイム ♡

0歳から未就学児までのお子さんとその保護者の方々にとっての出会いと交流の場です。気軽に遊びに来てください！

日時：29日(火) 10時30分から11時
対象：乳幼児親子
内容：トンネル、ボールプール遊び
誕生日会
成長の記念に手がた足がたとりができます。
※申込不要



《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》フレイルしっかりチェック

日時：29日(火) 10時から12時
定員：65歳以上の方 15名(先着順)
申込・問い合わせ：高齢者福祉課にて受付中
03-4566-2434



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	
親子deリズム	2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	2・9・16・30日(水)	15時から16時30分	体を動かして楽しく遊ぼう！		
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	「りぶりんとしま」による絵本読み聞かせ		
ミニミニアスレチック	7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		
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		
リトルストーリータイム	29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		
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		

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	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

交流プログラム

どなたでも

カーレット	5・19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	4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	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：竹野岳彦氏		
ポッチャを楽しもう	17日(木)	10時から11時30分	ポッチャを楽しみましょう	登録制	前期分は締め切りました
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		



令和8年

9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	子育てルーム
								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	火			《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
2	水	伝Den	サロンリズム体操会	《貸室抽選》		キーボードの会	mocm	▲親子deリズム	▲小学生タイム
3	木		はつらつ会		自彊縁結び	オカリナ会	●囲碁・将棋	▲乗り物タイム	大塚健康ダンス
4	金		◆モルック		フラ・ブルメリア		M・M	南大塚卓球部	▲乗り物タイム
5	土		理事連絡会		◆カーレット			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				エヌツークラブ	○絵本読み聞かせ ○上記控室	▲乗り物タイム
7	月		サロンひばり				mocm	▲ミニミニアスレチック	
8	火	●敬老の集い	ヨーガ健康教室	●敬老の集い控室	大塚百齡会	●敬老の集い控室		南大塚卓球部 YGクラブ	タイガーキッズ
9	水		サロンリズム体操会		フラつばさ		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
10	木	臨時休館日							
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・ブルメリア	第2ブロック定例会	M・M	▲乗り物タイム	◆吹矢教室
12	土	スマートエイジング	ニューソング	自彊縁結び	平松寿クラブ	◆吟詠教室		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
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	▲乗り物タイム
14	月								大塚延寿会
15	火					◆吟詠教室	●囲碁・将棋		大塚百齡会 タイガーキッズ
16	水	◆リズムでGo!	混声合唱団 エミーズ	伝Den	新婦人の会 豊島支部	キーボードの会	mocm	南大塚卓球部	▲小学生タイム
17	木	高総相	はつらつ会	ヨーガ木曜会		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
18	金		おおつかサロン		フラ・ブルメリア			☆キッズひろば若草	◆吹矢教室
19	土			自彊縁結び	◆カーレット		M・M	▲乗り物タイム	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	▲親子体操	▲乗り物タイム
21	月	休館日(敬老の日)							
22	火	休館日(国民の休日)							
23	水	休館日(秋分の日)							
24	木	ヨーガ木曜会	はつらつ会				●囲碁・将棋		大塚健康ダンス
25	金	臨時休館日							
26	土	サマディー ヨーガセラピー	フラつばさ	台湾のお茶とお菓子で ちょっとおしゃべり	平松寿クラブ	自彊縁結び	M・M	大塚延寿会	大塚池袋太極拳クラブ
27	日		混声コーラス スペース				エヌツークラブ	○こども紙芝居 ○上記控室	▲乗り物タイム
28	月		サロンひばり				mocm		大塚延寿会
29	火	☆フレイル しっかりチェック	らくらく健康大学	YGクラブ	ヨーガ健康教室		●囲碁・将棋	▲うきうきタイム ○リトルストーリータイム	大塚百齡会 タイガーキッズ
30	水		サロンリズム体操会				健康マージャン	▲乗り物タイム	▲小学生タイム

● 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

※ 8月17日(月)現在の使用予定です。変更になる場合もあります。

※ 10月分の貸室抽選は9月1日(火)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 29日(火) 10時30分から11時20分

