



令和8年



5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 TEL03-5976-4399
子育て TEL03-3946-7665

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。



🌱 脳トレタイム 🌱

日時：12日(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：保冷剤で作る消臭剤・クイズ他
※申込不要



♡ 骨盤エクササイズ ♡

日時：20日(水)
10時30分から11時10分
講師：三浦好美氏
対象：乳幼児(1歳位まで)親子
定員：12組
申込：4月28日(火)から



「出前講座」

ヒアリングフレイルチェック

日時：25日(月) 14時から16時
内容：聞こえについて確認しましょう
定員：6名 区内在住・在勤 65歳以上の方
申込：東池袋フレイル対策センター
03-5924-6212
主催：高齢者福祉課



♡ 親子deリズム ♡

～親子で楽しい音楽遊び～

日時：13日(水)
10時30分から11時
講師：舟越映子氏
対象：乳幼児親子
※申込不要



♡ うきうきタイム ♡

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。毎月第4火曜日に開催しています。

日時：26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どりができます。
※申込不要



♡ 親子体操 ♡

日時：17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 13組
申込：4月26日(日)から



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		
あかちゃん紙芝居	1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	3(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		
※小学生タイム	13・20・27日(水)	15時から16時30分	体を動かして楽しく遊ぼう!		
※ミニミニアスレチック	18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	21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	24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		
出前事業 おでかけ相談	27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		
リトルストーリータイム	26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法人子育てビレッジ		
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		

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	どなたでもどうぞ
レッツミュージック	8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 募集中
歌のひろば	27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



モルック	1日(金)	13時30分から15時	モルックを楽しみましょう		
※カーレット	2・16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、桌上カーリングを楽しみましょう *対象：小学生以上		
※吹矢教室	8・15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	9日(土) 19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	21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!	20日(水)	10時30分から11時30分	リズムに合わせて楽しく体を動かしましょう!! 講師：近藤容子氏	25名(先着順 登録制) 募集中	

どなたでも
どうぞ

申込不要
開催の日時に直接
ご来館ください

※印の事業は昨年度と実施曜日・回数等が変更になっておりますので、ご注意ください。



令和8年 5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 TEL03-5976-4399
 子育て TEL03-3946-7665

		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	
1	金		◆モルック	《貸室抽選》	フラ・ブルメリア		mocm	南大塚卓球部	♥乗り物タイム	○あかちゃん紙芝居
2	土	自彊縁結び		《貸室抽選》	◆カーレット			♥乗り物タイム	大塚池袋太極拳クラブ	
3	日		カラオケサロン ラベンダー				エヌソークラブ	○絵本読み聞かせ ○上記控室	卓クラブ	
4	月	休館日(みどりの日)								
5	火	休館日(こどもの日)								
6	水	休館日(憲法記念日・振替休日)								
7	木	臨時休館日								
8	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	クラフトバンド の会	M・M	南大塚卓球部	◆吹矢教室	
9	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	大塚池袋太極拳クラブ	
10	日		コーラススペース				M・M	♥乗り物タイム	♥乗り物タイム	
11	月		サロンひばり				mocm	♥乗り物タイム	大塚延寿会	
12	火	●脳トレタイム	ヨーガ健康教室	YGクラブ	大塚百齢会		●囲碁・将棋	♥乗り物タイム	♥乗り物タイム タイガーキッズ	
13	水	伝Den	サロン リズム体操会			キーボードの会	健康マージャン	♥親子deリズム ☆暮らしの何でも相談会	混声合唱団エミーズ ♥小学生タイム	
14	木	RYOZAN PARK Montessori	はつらつ会		新日本婦人の会 豊島支部		●囲碁・将棋	♥乗り物タイム	大塚健康ダンス	○ホームスタート
15	金		おおつかサロン		フラ・ブルメリア	第2ブロック 定例会		♥乗り物タイム	◆吹矢教室	
16	土	自彊縁結び	ニューソング		◆カーレット			平松寿クラブ	♥乗り物タイム	
17	日		カラオケサロン ラベンダー				エヌソークラブ	♥親子体操	♥乗り物タイム	
18	月						M・M	♥ミニミニアスレチック	♥乗り物タイム	
19	火					◆吟詠教室	●囲碁・将棋	♥乗り物タイム	大塚百齢会 タイガーキッズ	
20	水	◆リズムでGo!	サロン リズム体操会		フラつばさ		mocm	♥骨盤エクササイズ	♥小学生タイム	
21	木	ヨーガ木曜会	はつらつ会			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	○おはなしルーム ○ホームスタート
22	金	臨時休館日								
23	土		理事会	自彊縁結び	平松寿クラブ			大塚延寿会	space kid's大塚 大塚池袋太極拳クラブ	
24	日		コーラススペース				エヌソークラブ	○こども紙芝居 ○上記控室	♥乗り物タイム	
25	月		サロンひばり				☆ヒアリング フレイル	♥乗り物タイム	大塚延寿会	
26	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☆リ トルストーリータイム	大塚百齢会 タイガーキッズ	
27	水	●歌のひろば	サロン リズム体操会	伝Den		キーボードの会	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 小学生タイム	
28	木	ヨーガ木曜会	はつらつ会				●囲碁・将棋	♥乗り物タイム	大塚健康ダンス	○ホームスタート
29	金				フラ・ブルメリア		mocm	♥乗り物タイム	♥乗り物タイム	
30	土	総会準備	通常総会				M・M	♥乗り物タイム	♥乗り物タイム	
31	日						エヌソークラブ	♥乗り物タイム	♥乗り物タイム	

●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

※ 4月17日(金)現在の使用予定です。変更になる場合もあります。

※ 6月分の貸室抽選は5月1日(金)になります。



【豊島区民社会福祉協議会 CSW配置】(TEL03-6861-2930)

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☆

13日(水) 10時30分から11時