2026 区民ひろばさくら第一 カレンダー 12月

申込が必要な事業 ☎OK

■申込は11月事業実施日の9時から

◎ グループカラオケ 【定員】3グループ
4 日（金） 1:30～・2:30～・3:30～

◎ スマホQ&A 学生ボランティア
11 日（金）2:30～・3:00～・3:30～

● ベビーマッサージ 講師：古城恵子氏
25 日（金）10:30～11:30
【対象】2～8ヶ月位のお子さん

● 0歳からの音育 講師：マンマードレ氏
9 日（水） 10:30～11:00
【対象】2～8ヶ月位のお子さん
23 日（水） 10:30～11:00
【対象】9ヶ月～1歳半位のお子さん

● 親子リトミック 講師：坂本久美子氏
21 日（月）
10:00～10:30
【対象】6ヶ月位～よちよち歩きまでのお子さん
10:45～11:15
【対象】あんよ歩き～未就園児まで

申込が不要な事業

◎ 音楽ひろば 講師：末松ちあき氏
7 日（月）1:30～2:30

◎ としまる体操 さ
3 ・10 日（木） 2:00～2:40
【同日開催】10日 ◎何でも相談会 2:00～3:00

★ フレイル測定とリフレ 【先着15名程度】
11 日（金）2:00～2:40 さ 健
【同日開催】★アトリエ村出張相談 1:30～ 3:00

★ 座・としまる＋（ぷらす） さ
7 ・14 日 （月） 10:00～11:00
体操 ＋ 7日「輪投げ」、14日「ナンプレ」

● 看護師さんと身体測定 南長崎第一保育園看護師
9 日（水）10:00～10:30

● 図書館おはなし会 中央図書館ボランティア
11 日（金） 11:00～11:30

● プラレールとおもちゃ
毎週日曜日 9:30～11:50・2:00～4:00
【対象】就学前のお子さんと保護者

来月のイベント

★ 正しい歩き方を学んで、転倒予防に取り組もう!!講座
令和 9 年 1 月 7 日（木）
13:30～15:00

【主催】高齢者福祉課 【対象】65歳以上
【定員】18名 【申込】受付中!
【申込先】高齢者福祉課 03-4566-2434

◎ 新年の集い
令和 9 年 1 月 16 日（土）
10:00～11:00
新春落語 千川亭苗女

【対象】どなたでも 【定員】50名程度 【申込】不要

◎ 節分の集い
令和 9 年 1 月 29 日（金）
2:00～3:00
雅楽演奏 大正大学 雅楽倶楽部

【対象】どなたでも 【定員】50名程度 【申込】不要

区民ひろばさくら第一
豊島区南長崎6-20-15 ☎ 3950-8676

	日	月	火	水	木	金	土
	【赤字は主催事業】 ★ 65歳以上の方 ◎ どなたでも ● 子育て中の方 （無印は自主サークル） 【開館時間】 9時 から 5時	◎ 朝のラジオ体操 9:15～ 毎日実施中！	1	2	3	4	5
午前			貸室受付/自彊術すずらんの会		百寿会輪投げ 折り紙の会	自彊術長二会 脳イキイキ教室アトリエ会	自彊術南長会 南六輪投げ会
午後			★スマホ教室 編物研究会	カイラーサヨーガ	◎としまる体操	◎グループカラオケ	健康お楽しみ会
	6	7	8	9	10	11	12
午前	●プラレールとおもちゃ	★座・としまる＋ 百寿会輪投げ	ひろばさくら 自彊術すずらんの会	●0歳からの音育 ●看護師さんと身体測定	ボッチャ南六 パレット	●図書館おはなし会 脳イキイキ教室アトリエ会	自彊術南長会
午後	●プラレールとおもちゃ	◎音楽ひろば	★スマホ教室	カイラーサヨーガ	◎としまる体操 ◎何でも相談会 健康お楽しみ会	編み物クラブ百寿会 ★フレイル測定とリフレ ★アトリエ村出張相談	健康お楽しみ会
	13	14	15	16	17	18	19
午前	●プラレールとおもちゃ	★座・としまる＋	自彊術すずらんの会	ひろばさくら 定期休館日	百寿会輪投げ 折り紙の会	自彊術長二会 脳イキイキ教室アトリエ会	自彊術南長会 南六輪投げ会
午後	●プラレールとおもちゃ	フラサークルレフア	★スマホ教室 南六さくらクラブ（役員会）		★フレイルしっかりチェック 健康お楽しみ会	南六カラオケ会	南長崎四丁目福寿会
	20	21	22	23	24	25	26
午前	●プラレールとおもちゃ	●親子リトミック	百寿会輪投げ 自彊術すずらんの会	●0歳からの音育	ひろばさくら 定期休館日	自彊術長二会 ●ベビーマッサージ 脳イキイキ教室アトリエ会	自彊術南長会
午後	●プラレールとおもちゃ	フラサークルレフア	★スマホ教室 編物研究会	カイラーサヨーガ		編み物クラブ百寿会	南長崎四丁目福寿会
	27	28	29	30	31	■ 廃食油回収 28日(月) 9:00～12:30 （必ず時間内にお持ちください） ■ パン販売 11:40頃～（無くなり次第終了） ベーカリーこのは 8日（火） 茜パン工房 4・11・25日（金）	
午前	●プラレールとおもちゃ	【廃食油回収】	ひろばさくら 年末年始休館日 【令和8年12月29日（火）～令和9年1月3日（日）】 よいお年をお迎えください！				
午後	●プラレールとおもちゃ						

※ 事業等は変更・中止になることがあります。 ※ご来館の際は靴下着用をお願いします。 【発行】NPO法人ひろばさくら 令和8年 11 月 14 日現在

2026・12月 区民ひろばさくら 第2 カレンダー

ＮＰＯ法人ひろばさくら
豊島区長崎6-37-11
☎ 03－3958－8453

申込が必要な事業

●産後リフレッシュ 健 講師：鈴木直美氏
7日(月) 10:00～11:00 対象：ハイハイ期までの母子 12組
ヨガ、ピラティス、ストレッチでリフレッシュ



◎グループ卓球 1グループ２～６名
20日(日) 9:30～、10:20～、11:10～ 2グループずつ

今月のイベント

●おたのしみ会 ～おはなしこんぺいとうさんによる
9日(水) 11:00～11:30 おはなし・てあそび～
定員：乳幼児親子 15組 申込：受付中

◎オリジナル七味をつくろう 講師：原島福美氏
12日(土) 1:30～3:00
参加費：不要 先着：30名 申込：受付中

今後の予定

1月のイベント予定はありません

回収BOX ※回収しています
・小型家電 ・蛍光灯
・家庭用プリンターインクカートリッジ

申込が不要な事業

◎卓球タイム! ※9時25分の抽選にご参加ください。(上履き持参)
3・17日(木) 9:30～ 定員12名

★座・としまる 映像に合わせて「座ってとしまる体操」
1・15・22日(火) 10:00～ 約20分間



◎音楽ひろば ピアノの伴奏で歌謡曲、童謡など
21日(月) 1:30～ 2:30 講師：末松ちあき氏

◎体幹エクササイズ 筋肉は裏切らない？体幹を鍛えます
8日(火)・23日(水) 10:00～11:00 講師：須藤浩代氏

★元気になる体操 さ ※18日は「アトリエ村出張相談会」あります
4・18日(金) 10:00～11:00 講師：小俣淳子氏

毎日実施中

◎朝のラジオ体操 9時15分～
◎ホールであそぼ 20分交替
◎今日はあなたの誕生日
誕生日当日にお待ちしています。



赤字は主催事業
●子育て中の方対象
◎どなたでも
★65歳以上の方対象
黒字は自主活動

		日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4	5
午前	H 2階	年末年始の休館日 12月29日(火)から1月3日(日)まで休館です 良いお年を		★座・としまる ●貸室受付	骨盤体操♡	◎卓球タイム！	★元気になる体操 スマイル	ホワイト新体操クラブ
午後	H 2階					ひろばさくら	サロンリズム体操会	
		6	7	8	9	10	11	12
午前	H 2階		●産後リフレッシュ	◎体幹エクササイズ	●おたのしみ会	ひろばさくら	太極拳＆ストレッチ Go!Go!マビヨガ	
午後	H 2階	悠千会			トールペイントの会		楽しく絵手紙	◎オリジナル七味をつくろう
		13	14	15	16	17	18	19
午前	H 2階			★座・としまる	ひろばさくら 定期休館日	◎卓球タイム！	★元気体操＆出張相談会 コーラスFCK スマイル	ホワイト新体操クラブ
午後	H 2階		ひろばさくら理事会	ひまわり 結アロマ				
		20	21	22	23	24	25	26
午前	H 2階	◎グループ卓球	コール・アダージョ	★座・としまる	◎体幹エクササイズ トールペイントの会 みんみんサークル	ひろばさくら 定期休館日		ホワイト新体操クラブ
午後	H 2階		◎音楽ひろば		トールペイントの会 みんみんサークル		サロンリズム体操会	楽しく絵手紙
		27	28					
午前	H 2階		ボッチャ南六					
午後	H 2階							

※事業(特に運動系)に参加する際は水分、タオルをお持ちください。
マイボトル用給水機あります。
※乳幼児は保護者が付き添い、目を離さぬようお願いします。
※小学生以上の方は靴下の着用をお願いします。
※事業は変更・中止になることがあります。

ひろばさくら ホームページ

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

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！

令和 8 年 11 月 16 日 現在