2025

区民ひろばさくら第一 カレンダー

【申込が必要な事業】☎OK!

申込は前月27日(区内)、28日(区外)から

◎ 音楽ひろば 講師:末松ちあき氏

10 日(月) 1:30~2:30 【定員20名】

申込は前回事業実施日の9時から

◎ グループカラオケ 🅍

7 日(金) 1:30~・2:40~ 2グループ 1グループ、3~10名 60分(換気10分)

- ◎ スマホQ&A 学生ボランティア 14 日(金) 2:30~・3:00~・3:30~
- 講師:マンマードレ氏 ♥ 0歳からの音育 12 日 (水) 10:30~11:00

【対象年齢】2~8ヶ月位のお子さん

19 日 (水) 10:30~11:00 【対象年齢】9ヶ月~1歳半位のお子さん

▶ ベビーマッサージ 講師:古城恵子氏

21 日(金)10:30~11:30 【対象年齢】2~8ヶ月位のお子さん

▼ ちびっこお話会 講師:高山和子氏

14 日(金)10:30~11:00

おもちゃ

【申込が不要な事業】

★ フレイル測定とリフレ 【先着15名程度】 14 日(金) 2:00~2:40 受付1:30~

リズムに合わせて体を動かします♪ 50

🖈 座・としまる+(ぷらす) 🧤 10 · 17 日 (月) 10:00~11:00

豊島区オリジナル「座ってとしまる体操」と10日は 「モルック」I7日は「ナンプレ・ぬりえ」を行います。

★ としまる体操

6 · 13 · 20 · 27 日(木) 2:00~2:40

- ♥ 図書館おはなし会 中央図書館ボランティア 今月はお休みです 次回は 12 月 12 日(金)
- プラレールとおもちゃ 【対象:就学前のお子 さんと保護者】

毎週日曜日 9:30~11:50・2:00~4:00 ※23日は休館日です。

看護師さんと身体測定 南長崎第一保育園

古着・インクカートリッジを回収しています

19 日 (水)10:00~10:30 ※ 予約もお受けします。

パン販売 11:40頃~

なくなり次第終了 ベーカリーこのは 🌌 4日 (火) 茜パン工房 7.14.28日(金)

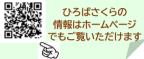
★アトリエ村出張相談 14日(金) 1:30~2:30

◎今日はあなたの誕生日 当日お待ちしてます ◎朝のラジオ体操(9:15~) 毎日実施中!

【赤字は主催事業】

- ★ 65歳以上の方
- ◎ どなたでも

♥ 子育で中の方 (黒字は自主サークル)



SUSTAINABLE DEVELOPMENT

ご来館の際は靴下着用をお願い致します。

(小学校以上)

【開館時間】 9時 から 5時

🥯 区民ひろばさくら第一

豊島区南長崎6-20-15 🕰 3950-8676



2025・11月 区民ひろばさくら第二 カレンダー 豊島区長崎6-37-11

NPO法人ひろばさくら **☎** 03-3958-8453

申込が必要な事業

♥産後<mark>リフレッシュ</mark> ヨガ、ピラティス、ストレッチでリフレッシュ

5日(水) 10:00~11:00 対象:ハイハイ期までの母子 12組

※今月は水曜日に行います

◎グループ卓球 1グループ2~6名

16日(日) 9:30~、10:20~、11:10~ 2グループずつ

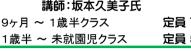
※ご家族、お友だちと参加できます

♥親子リトミック 親子で音楽あそびを楽しみます

17日(月) 講師:坂本久美子氏

 $\cdot 10:30 \sim 10:55$ 定員 7組 ·11:05~11:30 1歳半 ~ 未就園児クラス 定員 5組





12月9日(火) 11:00~11:30 申込:11月17日(月)~ 協力:おはなしこんぺいとう 定員:乳幼児親子12組

每日実施中

◎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

誕生日当日にお申し出ください。



赤字は主催事業

♥子育て中の方対象

★65歳以上の方対象

黒字は自主活動

今月のイベント

★歌の力で心もからだも元気に 対象:65歳以上 申込、参加費:不要 1日(土) 1:30~2:30

◎お下がり会 ~冬の陣~

10:00~11:30 8日(十)

◎一服いかが… 定旨:25名 参加書:不要

15日(土) 2:00~3:00 申込:11月1日(土)~

◎卓球タイム! 9時25分の抽選にご参加ください(上層き持参)

6・20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」

約20分間 4·11·25日(火) 10:00~

◎音楽ひろば ピアノの伴奏で歌謡曲、童謡など

17日(月) 1:30~ 2:30 講師:末松ちあき氏

◎体幹エクササイズ ※19日は、&「何でも相談会」

19・26日(水) 10:00~11:00 講師: 須藤浩代氏

★元気になる体操 ※28日は、&「アトリエ村出張相談会」 21・28日(金) 10:00~11:00 講師:小俣淳子氏

※回収しています ひろばさくら Н 1月以降のイベント予定 小型家雷・蛍光灯 ホームページ 事業準備の為 インクカートリッジ 2 令和8年 1月17日(土) 新年の集い 【日舞 五條珠太郎氏】 (さくら第一) 前 ·般利用できません 階 ※給水機設置しています 2月 1日(日) 節分の集い 【雅楽 大正大学雅楽倶楽部】(さくら第一) Н 3月 7日(土) ひろばまつり SUSTAINABLE (さくら第二) ★歌の力で小も DEVELOPMENT ※都合により中止・変更になることがあります。 2 後 からだも亓気に *>*<********************* GOALS 階 4 8 6 ◎卓球タイム! 事業準備 Н A 260 ★座・としまる ♥産後リフレッシュ 午 ◎お下がり会 ◎貸室抽選 骨盤体操♡ ひろばさくら スマイル 2 前 文化の日 ~冬の陣~ 階 トールペイントの会 Н A 66 トールペイントの会 2 ひまわり 事業準備 事業片付け 後 階 10 12 13 14 15 コール・アダージョ ★座・としまる ひろばさくら会議 太極拳&ストレッチ Н 午 事業準備の為 Go!Go!マビヨガ 2 フィットネス要 みんみんサークル 般利用できません 前 階 スクラップブッキング サロンリズム体操会 Н A 46 , S , S 午 ひろばさくら理事会 さくらまつり協力団体連絡会 みんみんサークル 楽しく絵手紙 ◎一服いかが… 2 後 階 18 19 Н ◎体幹エクササイズ ◎卓球タイム! ★元気になる体操 健康吹矢「チェリー」 &何でも相談会 スマイル 2 ♥親子リトミック 前 階 骨盤体操♡ Н ◎音楽ひろば <u>, 🔊 🚜</u> A 46 午 2 楽しく絵手紙 後 A 60 階 23 24 25 27 26 28 ★座・としまる ◎体幹エクササイス ★元気になる体操 |ボッチャ南六 Н &アトリエ村出張相談会 フィットネス要 みんみんサークル 2 前 ն時休館日 階 Go!Go!マビヨガ トールペイントの会 30 <u>, 🔊 🙈</u> サロンリズム体操会 <u>, 🔊 🙈</u> <u></u> みんみんサークル Н A 60 , 🔊 🍣 後 休館日 トールペイントの会