

2026

## 区民ひろばさくら第一 カレンダー

1月



## 【申込が必要な事業】△OK!

■申込は12月27日(区内・区外)から

◎ 音楽ひろば 講師:末松ちあき氏  
19日(月) 1:30~2:30 【定員20名】

■申込は12月事業実施日の9時から

◎ グループカラオケ  
9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  
23日(金) 2:30~・3:00~・3:30~♥ 0歳からの音育 講師:マンマードレ氏  
14日(水) 10:30~11:00  
【対象年齢】2~8ヶ月位のお子さん21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  
16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  
23日(金) 10:30~11:00

## 【申込が必要な事業】

★ フレイル測定とリフレ 【先着15名程度】

23日(金) 2:00~2:40 受付1:30~  
フレイル測定とカラオケ機器を使ったリズム  
体操など♪

★ 座・としまる+(ぶらす)

19・26日(月) 10:00~11:00

豊島区オリジナル「座ってとしまる体操」と19日は  
「ナンプレ・ぬりえ」26日は「モルック」を行います。

◎ としまる体操

毎週木曜日 2:00~2:40

※29日は休館日です。

♥ 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 2月13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

※4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  
看護師

21日(水) 10:00~10:30

※ 予約もお受けします。



※ 事業等は変更・中止になることがあります。

## 【今月のイベント】申込必要 △OK

◎ 新年の集い 【申込】受付中 日本舞踊

日本舞踊 五條珠太郎氏公演・福引抽選会

令和8年1月17日(土) 10:30~  
【開場】10:20 【先着50名程度】どなたでもどうぞ

## 【来月のイベント】申込必要 △OK

◎ 節分の集い 雅楽演奏

演奏: 大正大学雅楽倶楽部

令和8年2月1日(日) 10:30~

【申込】区内 1月16日(金) 区外翌日~  
【先着50名程度】どなたでもどうぞ

◎ 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!

★アトリエ村出張相談 15日(金) 2:00~3:00

23日(金) 1:30~2:30

◎何でも相談会(CSW) 26日(月) 10:00~11:00

【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

	日	月	火	水	木	金	土
午前	なくなり次第終了 ペーカリーこのは 22日(木) 茜パン工房 9・16・30日(金)	パン販売 11:40頃~	【赤字は主催事業】 ★ 65歳以上の方 ◎ どなたでも ♥ 予育て中の方 (黒字は自主サークル)		百寿会輪投げ パレット	自彌術長二会 脳イキイキ教室アトリエ会	1
午後	ひろばさくら 休館日	フライヤー	自彌術すずらんの会		自彌術二会 健康お楽しみ会	2	3
	令和7年12月29日(月) ~ 令和8年1月3日(土)						年末年始 休館日
	※12月28日(日)、1月4日(日)も ひろばさくら休館日 でお休みです。						
午前	4	5	6	7	8	9	10
午後	ひろばさくら 休館日	貸室	自彌術すずらんの会		百寿会輪投げ パレット	自彌術長二会 脳イキイキ教室アトリエ会	自彌術南長会 南六輪投げ会
午前	11	12	13	14	15	16	17
午後	♥ プラレールとおもちゃ  成人の日 休館日	フライヤー	ひろばさくら 自彌術すずらんの会	♥ 0歳からの音育 体操ひろば	百寿会輪投げ 折り紙の会	脳イキイキ教室アトリエ会 ♥ ベビーマッサージ	◎新年の集い
午前	18	19	20	21	22	23	24
午後	♥ プラレールとおもちゃ  ◎音楽ひろば	★ 座・としまる+ フライヤー	自彌術すずらんの会 百寿会輪投げ	♥ 0歳からの音育 看護師さんと身体測定	このは・体操 パレット	ちびっこお話会 脳イキイキ教室アトリエ会 自彌術長二会	自彌術南長会 南六輪投げ会
午前	25	26	27	28	29	30	31
午後	こどもDIY部 ♥ プラレールとおもちゃ  【魔食油回収】 9時~12時半	★ 座・としまる+ ◎音楽ひろば フライヤー	森のなかま保育園 自彌術すずらんの会	森のなかま保育園 体操ひろば	ひろばさくら 休館日	ボッチャ南六 脳イキイキ教室アトリエ会	自彌術南長会 百寿会輪投げ

# 2026・1月 区民ひろばさくら第二 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

## 今月のイベント(第一で開催!)

### ◎新年の集い

日本舞踊・五條珠太郎氏

17日(土) 10:30~



申込:受付中 どなたでも

定員:先着50名程度

※福引抽選会あります

## 申込が必要な事業

♥産後リフレッシュ ヨガ、ピラティス、ストレッチでリフレッシュ  
5日(月) 10:00~11:00 対象:ハイハイ期までの母子 12組  
講師:鈴木直美氏

◎グループ卓球 1グループ 2~6名

18日(日) 9:30~、10:20~、11:10~ 2グループずつ  
ご家族、お仲間とお誘いあわせてご参加下さい

♥親子リトミック 親子で音楽あそびを楽しめます

19日(月) 講師:坂本久美子氏

・10:30~10:55 9ヶ月 ~ 1歳半クラス 定員 7組  
・11:05~11:30 1歳半 ~ 未就園児クラス 定員 5組

### 毎日実施中

◎朝のラジオ体操 9時15分~



赤字は主催事業

◎ホールであそぼ 20分交替

♥子育て中の方対象

◎今日はあなたの誕生日

誕生日当日にお申し出ください。

◎どなたでも

★65歳以上の方対象

黒字は自主活動

## 今後の予定

◎節分の集い ~雅楽 大正大学雅楽倶楽部~ さくら第1にて  
2月 1日(日) 10:30~ 申込:1月16日(金)~ 区外翌日  
定員:先着50名程度

◎さくらまつり 3月 7日(土) 1:30~3:30  
コリント、わなげ、ひっぱりくじ、プラバン、おりがみ、おかしゃ  
チョコバナナ、フルーツポンチ、ポップコーン、他販売コーナーなど

## 申込が必要な事業

◎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)  
8・22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」  
6・13・20・27日(火) 10:00~ 約20分間



◎音楽ひろば 26日(月) ピアノの伴奏で歌謡曲、童謡など  
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  
14・28日(水) 10:00~11:00 講師:須藤浩代氏

★元気になる体操 リズムに合わせて楽しく有酸素運動  
16・23日(金) 10:00~11:00 講師:小俣淳子氏

	日	月	火	水	木	金	土
午前 H 2階	ひろばさくら ホームページ 	※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 詳しくは区のホームページ等でご確認ください			1		
午後 H 2階		※給水機設置しています 水筒をお持ちください		SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS			
	4	5	6	7	8	9	10
午前 H 2階	ひろばさくら 臨時休館日	♥産後リフレッシュ ◎貸室受付	★座・としまる	骨盤体操♡	◎卓球タイム!	ボッチャ南六 Go!Go!マビヨガ	ホワイト新体操クラブ
午後 H 2階							
	11	12	13	14	15	16	17
午前 H 2階		★座・としまる スクラップブッキング	◎体幹エクササイズ トールペイントの会	ひろばさくら	★元気になる体操		ホワイト新体操クラブ
午後 H 2階		ひまわり	悠千会				
	18	19	20	21	22	23	24
午前 H 2階	◎グループ卓球 コール・アダージョ ♥親子リトミック	★座・としまる	骨盤体操♡	◎卓球タイム!	★元気になる体操 Go!Go!マビヨガ		健康吹矢「チェリー」
午後 H 2階							
	25	26	27	28	29	30	31
午前 H 2階		★座・としまる	◎体幹エクササイズ トールペイントの会		太極拳＆ストレッチ		健康吹矢「チェリー」
午後 H 2階		◎音楽ひろば	トールペイントの会	ひろばさくら 臨時休館日	サロンリズム体操会		楽しく絵手紙

※事業(特に運動系)に参加する際は水分補給できるもの、タオルをお持ちください。

※事業は変更・中止になることがあります。

2025.12.14現在