



## 【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
- ♥ちびっこお話し会 講師:高山和子氏  
23日(金) 10:30~11:00

## 【申込が不要な事業】

- ★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+(ぷらす)  
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】 日本舞踊  
受付中  
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 当日お待ちしております  
◎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
					1	2	3
午前	なくなり次第終了 ベーカリーこのは 22日(木) 茜パン工房 9・16・30日(金)	パン販売 11:40頃~ SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS	【赤字は主催事業】 ★65歳以上の方 ◎どなたでも ♥子育て中の方 (黒字は自主サークル)	年末年始 休館日 令和7年12月29日(月) ~ 令和8年1月3日(土) ※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。			
午後							
午前	4	5	6	7	8	9	10
午後	ひろばさくら 休館日	貸室 フラサークルレファ	自彊術すずらんの会 編物研究会	カイラーサヨガ	百寿会輪投げ パレット ◎としまる体操 健康お楽しみ会	自彊術長二会 脳イキイキ教室アトリエ会 編み物クラブ百寿会 ◎グループカラオケ	自彊術南長会 南六輪投げ会 健康お楽しみ会
午前	11	12	13	14	15	16	17
午後	♥プラレールとおもちゃ ♥プラレールとおもちゃ	成人の日 休館日	ひろばさくら 自彊術すずらんの会 民謡を楽しむ会	♥0歳からの音育 体操ひろば カイラーサヨガ	百寿会輪投げ 折り紙の会 ◎としまる体操 ★アトリエ村出張相談 健康お楽しみ会	脳イキイキ教室アトリエ会 ♥ベビーマッサージ 事業準備	◎新年の集い 健康お楽しみ会
午前	18	19	20	21	22	23	24
午後	♥プラレールとおもちゃ ♥プラレールとおもちゃ	★座・としまる+ ◎何でも相談会 【廃食油回収】 9時~12時半 フラサークルレファ	自彊術すずらんの会 百寿会輪投げ 編物研究会	♥0歳からの音育 ♥看護師さんと身体測定 南六さくらクラブ(役員会)	このは・体操 パレット ◎としまる体操 南六さくらクラブ(カラオケ)	♥ちびっこお話し会 脳イキイキ教室アトリエ会 自彊術長二会 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 ◎スマホQ&A	自彊術南長会 南六輪投げ会 南長崎四丁目福寿会
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 こどもDIY部 ♥プラレールとおもちゃ	★座・としまる+ ◎何でも相談会 【廃食油回収】 9時~12時半 フラサークルレファ	森のなかま保育園 自彊術すずらんの会	森のなかま保育園 体操ひろば カイラーサヨガ 南長崎四丁目福寿会	ひろばさくら 休館日	ポッチャ南六 脳イキイキ教室アトリエ会	自彊術南長会 百寿会輪投げ 事業準備

# 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・五條殊木郎氏

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みます

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

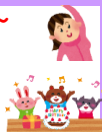
## 毎日実施中

◎朝のラジオ体操 9時15分～

◎ホールであそび 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

◎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、おかしや

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)

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 ピアノの伴奏で歌謡曲、童謡など

26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

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 1	金 2	土 3
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		 SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS			
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					年末年始の休館日 12月28日(日)から1月4日(日)まで休館です (12月28日と1月4日はひろばさくらの臨時休館日です)
		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!	ポッチャ南六 Go!Go!マビヨガ	ホワイト新体操クラブ
午後	H 2 階			ひまわり	悠千会			
		11	12	13	14	15	16	17
午前	H 2 階		 成人の日	★座・としまる スクラップブック	◎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		休館日	ひろばさくら理事会	トールペイントの会			
		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						サロンリズム体操会	楽しく絵手紙
		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	ひろばさくら 臨時休館日	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		サロンリズム体操会	

※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