

【申込が必要な事業】OK!

- 申込は4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  
1日(金) 1:30~・2:30~・3:30~  
1グループ、3~10名 50分(換気10分)
- ◎ **スマホQ&A** 学生ボランティア さ  
8日(金) 2:30~・3:00~・3:30~
- ♥ **ベビーマッサージ** イベント欄をご覧ください
- ♥ **親子リトミック** 講師:坂本久美子氏  
25日(火) 親子で音楽あそびを楽しみます  
10:30~10:55  
【対象年齢】9ヶ月~1歳半位のお子さん  
11:05~11:30  
【対象年齢】1歳半位~未就園児のお子さん
- ♥ **ちびっこお話し会** 講師:高山和子氏  
22日(金) 11:00~11:30
- ♥ **0歳からの音育** 講師:マンマドレ氏  
20日(水) 10:30~11:00  
【対象年齢】2~8ヶ月位のお子さん  
27日(水) 10:30~11:00  
【対象年齢】9ヶ月~1歳半位のお子さん

【申込が不要な事業】

- ◎ **音楽ひろば** 講師:末松ちあき氏  
18日(月) 1:30~2:30  
申込は不要になりました
- ★ **フレイル測定とリフレ** 【先着15名程度】  
8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♪ さ  
【同時開催】★アトリエ村出張相談  
8日(金) 2:00~3:00
- ★ **座・としまる+(ぷらす)** さ  
11・18日(月) 10:00~11:00  
「座ってとしまる体操」と11日は「モルック」18日は  
「ナンプレ・ぬりえ」を行います。  
【同時開催】◎何でも相談会(CSW)  
11日(月) 10:00~11:00
- ◎ **としまる体操** さ  
毎週木曜日 2:00~2:40  
14日は同時に「防災訓練」を行います。21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  
27日(水) 10:00~10:30  
※予約もお受けします。

- ♥ **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・30日(土)  
9:30~11:50・2:00~4:00
- ♥ **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6月12日(金)

【5月のイベント】申込受付中(可)

- ♥ **親子スペシャル** フォトコーナーもあるよ!  
**ベビーマッサージ** 講師:古城恵子氏  
10日(日) 10:30~11:30  
【対象年齢】2~8ヶ月位のお子さん

- パン販売** 11:40頃~ なくなり次第終了  
ベーカリーこのは 12日(火)
- 茜パン工房** 8・22・29(金)

- 廃食用油回収 5月25日(月) 9:00~12:30  
古着・インクカートリッジ常時回収(開館時)

- ◎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!

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	
	ひろばさくら第一 令和8年度 年間事業予定						1	2
午前	■ 5/10(日) 親子スペシャル (ベビーマッサージ)		■ 6/21(日) 親子スペシャル (ベビーマッサージ)		【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)		貸室/自彊術長二会 脳イキキ教室アトリエ会	自彊術南長会 南六輪投げ会
午後	■ 9/18(金)・19(土) さくら文化祭		■ 令和9年 1/16(土) 新年の集い		【開館時間】 9時から5時		編み物クラブ百寿会 ◎グループカラオケ	健康お楽しみ会 一般貸出
	3	4	5	6	7	8	9	
午前	♥プラレールとおもちゃ	休館日	休館日	休館日	体操ひろば 折り紙の会	脳イキキ教室アトリエ会	自彊術南長会 南六輪投げ会	
午後	♥プラレールとおもちゃ	みどりの日	こどもの日	振替休日	◎としまる体操	★フレイル測定とリフレ ★アトリエ村出張相談 ◎スマホQ&A	健康お楽しみ会	
	10	11	12	13	14	15	16	
午前	♥親子スペシャル ♥プラレールとおもちゃ	★座・としまる+ ◎何でも相談会	ひろばさくら 百寿会輪投げ 自彊術すずらんの会	ひろばさくら 定期休館日	体操ひろば パレット	自彊術長二会 脳イキキ教室アトリエ会	ひろばさくら	
午後	♥プラレールとおもちゃ	フラサークルレフア	編物研究会		◎としまる体操/防災訓練 健康お楽しみ会	編み物クラブ百寿会	ひろばさくら通常総会	
	17	18	19	20	21	22	23	
午前	♥プラレールとおもちゃ	★座・としまる+	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	♥ちびっこお話し会 脳イキキ教室アトリエ会	自彊術南長会	
午後	♥プラレールとおもちゃ	◎音楽ひろば 南六さくらクラブ(役員会)	編物研究会	カイラーサヨーガ 南六カラオケ会		南長崎六丁目町会(総会) 南長崎四丁目百寿会		
	24	25	26	27	28	29	30	
午前	午前・午後 ♥プラレールと おもちゃ	♥親子リトミック 百寿会輪投げ 【廃食用油回収】	ポッチャ南六 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	百寿会輪投げ パレット	おとめ会	自彊術南長会 ♥プラレールとおもちゃ	
午後	午前・午後 ♥プラレールと おもちゃ	フラサークルレフア	民謡を楽しむ会	カイラーサヨーガ	◎としまる体操 健康お楽しみ会		♥プラレールとおもちゃ 南長崎四丁目百寿会	
	31							

# 2026・5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

♥**母の日スペシャル ~産後リフレッシュ~**  
 10日(日) 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 講師:鈴木直美氏


## 申込が必要な事業

♥**産後リフレッシュ**  
 今月は母の日スペシャルで日曜日の開催です  
 ◎**グループ卓球** 1グループ2~6名  
 17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



## 今後の予定

◎**お下がり会~夏の陣~** ※詳細はポスターをご覧ください  
 6月13日(土) 10:00~11:30 物品受付:5/29(金)~6/11(木)  
 ♥**親子スペシャル ~親子体操あそび~**  
 6月28日(日) 10:00~11:00 申込:5月10日(日)~  
 講師:小布施 由恵氏 対象:未就学児の親子 定員:12組

## 申込が不要な事業

◎**卓球タイム!**  
 7・28日(木) 9:30~ 定員12名  
 ※9時25分の抽選にご参加ください。(上履き持参)  
 ★**座・としまる** 映像に合わせて「座ってとしまる体操」  
 12・26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  
 25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  
 19日(火)・27日(水) 10:00~11:00 講師:須藤浩代氏  
 ★**元気になる体操** 15日は同時開催「アトリエ村出張相談」  
 1日・15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

		日	月	火	水	木	金 1	土 2
午前	H 2階	ひろばさくら ホームページ 	 ※給水機設置しています 水筒をお持ちください		 ※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		★元気になる体操 ◎貸室受付 スマイル	ホワイト新体操クラブ
午後	H 2階							
午前	H 2階	3 	4 	5 	6 	7 ◎卓球タイム! 	8 太極拳&ストレッチ Go!Go!マビヨガ	9 健康吹矢「チェリー」 
午後	H 2階		みどりの日 休館日	こどもの日 休館日	振替休日 休館日		楽しく絵手紙 	
午前	H 2階	10 ♥母の日スペシャル ~産後リフレッシュ~	11 高齢者福祉課	12 ★座・としまる スクラップブックング	13 ひろばさくら 休館日	ひろばさくら	★元気になる体操 &アトリエ村出張相談会 スマイル	ホワイト新体操クラブ 
午後	H 2階							
午前	H 2階	17 ◎グループ卓球	18 高齢者福祉課	19 ◎体幹エクササイズ	20 骨盤体操♡ みんなみんサークル	21 ひろばさくら 休館日	22 太極拳&ストレッチ Go!Go!マビヨガ	23 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 
午前	AM PM	24 	25 高齢者福祉課	26 ★座・としまる	27 ◎体幹エクササイズ みんなみんサークル トールペイントの会	28 ◎卓球タイム!	29 ボッチャ南六	ホワイト新体操クラブ 
午後	AM PM	31 	◎音楽ひろば 				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。

令和8・4・16現在