



## 申込が必要な事業 OK

- 申込は6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  
3日(金) 1:30~・2:30~・3:30~
- ◎ **スマホQ&A** 学生ボランティア  
10日(金) 2:30~・3:00~・3:30~
- ♥ **ベビーマッサージ** 講師:古城恵子氏  
今月はお休みです 次回は 8月28日(金)
- ♥ **0歳からの音育** 講師:マンマドレ氏  
22日(水) 10:30~11:00  
【対象】2~8ヶ月位のお子さん
- 29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(火) ※時間が変わりました  
【同時開催】◎何でも相談会 10:30~11:30  
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
- ♥ **ちびっこお話し** 講師:高山和子氏  
10日(金) 11:00~11:30

## 申込が不要な事業

- ◎ **音楽ひろば** 講師:末松あき氏  
27日(月) 1:30~2:30
- ◎ **としまる体操**  
2・16・30日(木) 2:00~2:40  
【同時開催】2日 ★まちの相談室(高齢者福祉課)
- ★ **フレイル測定とリフレ** 【先着15名程度】  
10日(金) 2:00~2:40  
【同時開催】★アトリエ村出張相談 1:30~3:00
- ★ **座・としまる+(ぷらす)**  
6・13日(月) 10:00~11:00  
体操+6日「輪投げ」、13日「モルック」
- ♥ **看護師さんと身体測定** 南長崎第一保育園看護師  
22日(水) 10:00~10:30
- ♥ **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

## 今月のイベント (申込必要)

- ♥ **はじめてのごはん** 長崎健康相談所  
1日(水) 3:00~4:00  
【対象】1歳半位の親子(1歳半未満もOK!)  
【申込】受付中 【定員】5組程度

- ◎ **出前寄席** 主催:豊島区消費生活センター  
9日(木) 2:00~3:00  
国宝級! 悪質トラブル撃退術!  
【申込】受付中 【定員】50名
- ★ **おなか元気教室**  
24日(金) 11:00~11:30  
【申込】7/2(木)~ 【定員】20名
- ◎ **手作り教室**  
推しうちわをつくろう!  
31日(金) 10:00~11:00・2:00~3:00  
【申込】7/2(木)~ 【定員】8名×2回

## 来月のイベント (申込必要)

- ♥ **水道キャラバン**  
8月7日(金) 11:00~11:40  
【対象】未就園児親子  
【申込】7/10(金)~ 【定員】15組
  - **廃食油回収** 27日(月)  
9:00~12:30 (必ず時間内にお持ちください)
- 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	【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)	● 給水機を設置しています		貸室			
午後	【開館時間】 9時から5時	<b>パン販売</b> 11:40頃~ なくなり次第終了 ベーカリーこのは 14日(火) 茜パン工房 3・10・24・31日(金)		カイラーサヨーガ ♥はじめてのごはん	◎としまる体操 ★まちの相談室	編み物クラブ百寿会 ◎グループカラオケ	健康お楽しみ会
午前	♥プラレールとおもちゃ 一般貸出	★座・としまる+ フラスーグルレフア	ひろばさくら 自彊術すずらんの会	ポッチャ南六 体操ひろば	百寿会輪投げ パレット	♥ちびっこお話し 脳イキキ教室アリエ会	自彊術南長会
午後	♥プラレールとおもちゃ 一般貸出	フラスーグルレフア	編物研究会	カイラーサヨーガ	◎出前寄席	★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
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 体操ひろば	自彊術すずらんの会 体操ひろば	ひろばさくら 定期休館日	南六さくらクラブ(役員会) 折り紙の会	自彊術長二会 脳イキキ教室アリエ会	自彊術南長会 南六輪投げ会
午後	♥プラレールとおもちゃ	フラスーグルレフア	編物研究会	カイラーサヨーガ	◎としまる体操 健康お楽しみ会	編み物クラブ百寿会 南六カラオケ会	南長崎四丁目福寿会
午前	♥プラレールとおもちゃ	 休館日	♥親子リトミック/何でも相談会 百寿会輪投げ 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	ひろばさくら 定期休館日	★おなか元気教室 自彊術長二会	自彊術南長会
午後	♥プラレールとおもちゃ		編物研究会	カイラーサヨーガ		南長崎四丁目福寿会	
午前	♥プラレールとおもちゃ	【廃食油回収】	百寿会輪投げ 自彊術すずらんの会 一般貸出	♥0歳からの音育 ♥子育て交通安全研修会	パレット	◎手作り教室 脳イキキ教室アリエ会	ひろばさくら ホームページ QRコード 
午後	♥プラレールとおもちゃ	◎音楽ひろば	一般貸出	カイラーサヨーガ	◎としまる体操 健康お楽しみ会	◎手作り教室	

# 2026・7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

## 申込が必要な事業

- ♥産後リフレッシュ ※同時開催「おでかけ相談」  
27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  
26日(日) 9:30~、10:20~、11:10~ 2グループずつ

## 今後の予定

- ♥おもいでアルバム作り (NPO子ども部会主催)  
8月5日(水) 10:30~11:30 申込:7月8日(水)~  
講師:加藤久美子氏 対象:小学生 定員:20名 参加費:無料

## 今月のイベント

- ◎夏まつり 19日(日) 10:00~11:00  
出演:都立千早高校和太鼓部  
和太鼓部の演奏と盆踊り

※事業は変更・中止になることがあります。  
※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。給水機あります。  
※ひろばは靴を脱いで利用する施設です。靴下の着用をお願いします。  
※乳幼児は保護者が付き添い、目を離さぬようお願いいたします。



## 申込が不要な事業

- ◎卓球タイム!  
2・16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」  
7・21・28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  
6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日(火)・22日(水) 10:00~11:00 講師:須藤浩代氏
- ★元気になる体操 ※17日は同時開催「アトリエ村出張相談」  
3・17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	土
		※回収しています			1	2	3	4
午前	H 2階	※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			骨盤体操♥ ◎貸室受付	◎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	◎夏まつり					サロンリズム体操会	
		5	6	7	8	9	10	11
午前	H 2階		高齢者福祉課	★座・としまる	トールペイントの会	ひろばさくら	Go!Go!マビョガ	健康吹矢「チェリー」
	午後		◎音楽ひろば		トールペイントの会		楽しく絵手紙	
		12	13	14	15	16	17	18
午前	H 2階		高齢者福祉課	◎体幹エクササイズ スクラップブックング	ひろばさくら 定期休館日	◎卓球タイム!	★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		ひろばさくら理事会	スクラップブックング				事業準備
		19	20	21	22	23	24	25
午前	H 2階	◎夏まつり	休 海の日	★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 定期休館日	太極拳&ストレッチ	健康吹矢「チェリー」
	午後	事業片付け	休館日	ひまわり 結アロマ	トールペイントの会		サロンリズム体操会	楽しく絵手紙
		26	27	28	29	30	31	ひろばさくら ホームページ 
午前	H 2階	◎グループ卓球	♥産後リフレッシュ &おでかけ相談	★座・としまる		ポッチャ南六		
	午後							