



申込が必要な事業 OK

■申込は7月事業実施日の9時から

◎ファミリーカラオケ 【定員】3グループ

7日(金) 1:30～・2:30～・3:30～

◎スマホQ&A 学生ボランティア

14日(金) 2:30～・3:00～・3:30～

♥0歳からの音育 講師:マンマードレ氏

19日(水) 10:30～11:00 避難訓練あり

【対象】2～8ヶ月位のお子さん

【同時開催】★何でも相談会(CSW) 10:30～11:30

26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

17日(月)

①10:00～10:30 【対象】6ヶ月位～よちよち歩き

②10:45～11:15 【対象】あんよ～未就園児まで

♥ベビーマッサージ 講師:古城恵子氏

28日(金) 10:30～11:30

【対象年齢】2～8ヶ月位のお子さん

申込が不要な事業

◎音楽ひろば 講師:末松ちあき氏

24日(月) 1:30～2:30

◎としまる体操

6・13・27日(木) 2:00～2:40

★フレイル測定とリフレ 【先着15名程度】

14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)

10・24日(月) 10:00～11:00

体操+10日「ボウリング」、24日「ナンプレ・ぬりえ」

♥看護師さんと身体測定 南長崎第一保育園看護師

26日(水) 10:00～10:30

♥プラレールとおもちゃ

毎週日曜日・他 9:30～11:50・2:00～4:00

【対象】就学前のお子さんと保護者

♥図書館おはなし会 中央図書館ボランティア

14日(金) 11:00～11:30

今月のイベント (申込必要)

♥水道キャラバン

7日(金) 11:00～11:40

【対象】未就園児親子

【申込】受付中

【定員】15組

■廃食用油回収(必ず時間内にお持ちください)

24日(月) 9:00～12:30

■古着・インクカートリッジ回収



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																																																																																																																							
	パン販売 11:40頃～ なくなり次第終了 ベーカリーこのは 今月はお休み 茜パン工房 7・28日(金) ◎今日はあなたの誕生日 当日 お待ちしています ◎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 ♥子育て中の方 (黒字は自主サークル) 【開館時間】 9時から5時 <tr><td></td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>午前</td><td>♥プラレールとおもちゃ</td><td>貸室</td><td>自彊術すずらんの会 百寿会輪投げ</td><td>体操ひろば</td><td>ポッチャ南六</td><td>♥水道キャラバン 脳イキキ教室アトリエ会</td><td>自彊術南長会</td></tr> <tr><td>午後</td><td>♥プラレールとおもちゃ 一般貸出</td><td></td><td>編物研究会</td><td>カイラーサヨーガ</td><td>◎としまる体操</td><td>編み物クラブ百寿会 ◎ファミリーカラオケ</td><td>健康お楽しみ会</td></tr> <tr><td></td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>午前</td><td>♥プラレールとおもちゃ</td><td>★座・としまる+</td><td rowspan="2"> 山の日 休館日 </td><td rowspan="2">ひろばさくら 定期休館日</td><td>百寿会輪投げ パレット</td><td>♥図書館おはなし会 脳イキキ教室アトリエ会</td><td>自彊術南長会 南六輪投げ会</td></tr> <tr><td>午後</td><td>♥プラレールとおもちゃ 一般貸出</td><td></td><td>◎としまる体操 健康お楽しみ会</td><td>★フレイル測定とリフレ ★アトリエ村出張相談 ◎スマホQ&A</td><td>健康お楽しみ会</td></tr> <tr><td></td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>午前</td><td>♥プラレールとおもちゃ</td><td>♥親子リトミック</td><td>自彊術すずらんの会 百寿会輪投げ</td><td>♥0歳からの音育/避難訓練 ◎何でも相談会 体操ひろば カイラーサヨーガ</td><td rowspan="2">ひろばさくら 定期休館日</td><td>南六さくらクラブ(役員会) 自彊術長二会 脳イキキ教室アトリエ会</td><td>自彊術南長会</td></tr> <tr><td>午後</td><td>♥プラレールとおもちゃ 一般貸出</td><td>南六カラオケ会</td><td>編物研究会</td><td></td><td></td><td>南長崎四丁目福寿会</td></tr> <tr><td></td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>午前</td><td>♥プラレールとおもちゃ 一般貸出</td><td>★座・としまる+ 【廃食用油回収】</td><td>自彊術すずらんの会</td><td>♥0歳からの音育 ♥看護師さんと身体測定</td><td>百寿会輪投げ パレット</td><td>自彊術長二会 ♥ベビーマッサージ 脳イキキ教室アトリエ会</td><td>♥プラレールとおもちゃ 一般貸出</td></tr> <tr><td>午後</td><td>♥プラレールとおもちゃ 一般貸出</td><td>◎音楽ひろば</td><td></td><td>カイラーサヨーガ</td><td>◎としまる体操 健康お楽しみ会</td><td>編み物クラブ百寿会</td><td>♥プラレールとおもちゃ 南長崎四丁目福寿会</td></tr> <tr><td></td><td>30</td><td>31</td><td colspan="5"> 来月のイベント さくら文化祭 ～高齢者は幸齢者～ 9月18日(金) 10:00～ 3:30 19日(土) 10:00～12:00 和太鼓演奏・サークル発表・作品展示など盛りだくさん!さくらカフェも! 毎年大好評! </td><td> としま 涼みどころ </td></tr> <tr><td>午前</td><td>♥プラレールとおもちゃ</td><td></td><td colspan="5"></td><td></td></tr> <tr><td>午後</td><td>♥プラレールとおもちゃ</td><td></td><td colspan="5"></td><td></td></tr>							2	3	4	5	6	7	8	午前	♥プラレールとおもちゃ	貸室	自彊術すずらんの会 百寿会輪投げ	体操ひろば	ポッチャ南六	♥水道キャラバン 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 一般貸出		編物研究会	カイラーサヨーガ	◎としまる体操	編み物クラブ百寿会 ◎ファミリーカラオケ	健康お楽しみ会		9	10	11	12	13	14	15	午前	♥プラレールとおもちゃ	★座・としまる+	山の日 休館日	ひろばさくら 定期休館日	百寿会輪投げ パレット	♥図書館おはなし会 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 一般貸出		◎としまる体操 健康お楽しみ会	★フレイル測定とリフレ ★アトリエ村出張相談 ◎スマホQ&A	健康お楽しみ会		16	17	18	19	20	21	22	午前	♥プラレールとおもちゃ	♥親子リトミック	自彊術すずらんの会 百寿会輪投げ	♥0歳からの音育/避難訓練 ◎何でも相談会 体操ひろば カイラーサヨーガ	ひろばさくら 定期休館日	南六さくらクラブ(役員会) 自彊術長二会 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 一般貸出	南六カラオケ会	編物研究会			南長崎四丁目福寿会		23	24	25	26	27	28	29	午前	♥プラレールとおもちゃ 一般貸出	★座・としまる+ 【廃食用油回収】	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	自彊術長二会 ♥ベビーマッサージ 脳イキキ教室アトリエ会	♥プラレールとおもちゃ 一般貸出	午後	♥プラレールとおもちゃ 一般貸出	◎音楽ひろば		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	♥プラレールとおもちゃ 南長崎四丁目福寿会		30	31	来月のイベント さくら文化祭 ～高齢者は幸齢者～ 9月18日(金) 10:00～ 3:30 19日(土) 10:00～12:00 和太鼓演奏・サークル発表・作品展示など盛りだくさん!さくらカフェも! 毎年大好評!					としま 涼みどころ	午前	♥プラレールとおもちゃ								午後	♥プラレールとおもちゃ							
	2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																							
午前	♥プラレールとおもちゃ	貸室	自彊術すずらんの会 百寿会輪投げ	体操ひろば	ポッチャ南六	♥水道キャラバン 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 一般貸出		編物研究会	カイラーサヨーガ	◎としまる体操	編み物クラブ百寿会 ◎ファミリーカラオケ	健康お楽しみ会																																																																																																																							
	9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																							
午前	♥プラレールとおもちゃ	★座・としまる+	山の日 休館日	ひろばさくら 定期休館日	百寿会輪投げ パレット	♥図書館おはなし会 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 一般貸出				◎としまる体操 健康お楽しみ会	★フレイル測定とリフレ ★アトリエ村出張相談 ◎スマホQ&A	健康お楽しみ会																																																																																																																							
	16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																							
午前	♥プラレールとおもちゃ	♥親子リトミック	自彊術すずらんの会 百寿会輪投げ	♥0歳からの音育/避難訓練 ◎何でも相談会 体操ひろば カイラーサヨーガ	ひろばさくら 定期休館日	南六さくらクラブ(役員会) 自彊術長二会 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 一般貸出	南六カラオケ会	編物研究会				南長崎四丁目福寿会																																																																																																																							
	23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																							
午前	♥プラレールとおもちゃ 一般貸出	★座・としまる+ 【廃食用油回収】	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	自彊術長二会 ♥ベビーマッサージ 脳イキキ教室アトリエ会	♥プラレールとおもちゃ 一般貸出																																																																																																																							
午後	♥プラレールとおもちゃ 一般貸出	◎音楽ひろば		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	♥プラレールとおもちゃ 南長崎四丁目福寿会																																																																																																																							
	30	31	来月のイベント さくら文化祭 ～高齢者は幸齢者～ 9月18日(金) 10:00～ 3:30 19日(土) 10:00～12:00 和太鼓演奏・サークル発表・作品展示など盛りだくさん!さくらカフェも! 毎年大好評!					としま 涼みどころ																																																																																																																						
午前	♥プラレールとおもちゃ																																																																																																																													
午後	♥プラレールとおもちゃ																																																																																																																													

2026・8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

24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
9日(日) 9:30~、10:20~、11:10~ 2グループずつ

今月の予定

♥おもいでアルバム作り

(NPO子ども部会主催)

5日(水) 10:30~11:30 申込:受付中
講師:加藤久美子氏 対象:小学生 定員:20名 参加費:無料

※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



申込が不要な事業

◎夏休み卓球タイム!

6・27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」

18・25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
31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
4日(火)・26日(水) 10:00~11:00 講師:須藤浩代氏

★元気になる体操

※21日は同時開催「アトリエ村相談会」
7・21日(金) 10:00~11:00 講師:小俣淳子氏



		日	月	火	水	木	金	土
		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  SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS						1 ホワイ特新体操クラブ
		2	3	4	5	6	7	8
午前	H 2階	 	コール・アダージョ ◎貸室受付	◎体幹エクササイズ	♥さくら教室 ～おもいでアルバム作り～	◎夏休み卓球タイム！	★元気になる体操 スマイル	健康吹矢「チェリー」
午後	H 2階	 	 	 	 	 	サロンリズム体操会	 
		9	10	11	12	13	14	15
午前	H 2階	◎グループ卓球		 休館日	ひろばさくら 定期休館日		太極拳&ストレッチ	ホワイ特新体操クラブ
午後	H 2階	 	 			 	 	 
		16	17	18	19	20	21	22
午前	H 2階	 		★座・としまる	骨盤体操♥ トールペイントの会	ひろばさくら 定期休館日	★元気になる体操 &アトリエ村相談会 スマイル	健康吹矢「チェリー」
午後	H 2階	 	 	結アロマ	 		 	 
		23	24	25	26	27	28	29
午前	H 2階	 	♥産後リフレッシュ	★座・としまる スクラップブック	◎体幹エクササイズ みんみんサークル トールペイントの会	◎夏休み卓球タイム！		ホワイ特新体操クラブ
午後	H 2階	 	 	  スクラップブック	  みんみんサークル トールペイントの会	 	サロンリズム体操会	 
		30	31	※事業は変更・中止になることがあります。				ひろばさくら ホームページ 
午前	H 2階	 	ポッチャ南六	※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。				
午後	H 2階	 	◎音楽ひろば	※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します。				