

申込が必要な事業 ㊦OK

■ 申込は9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
2 日 (金) 1:30～・2:30～・3:30～◎ スマホQ&A 学生ボランティア
9 日 (金) 2:30～・3:00～・3:30～● ベビーマッサージ 講師:古城恵子氏
23 日 (金) 10:30～11:30● 0歳からの音育 講師:マンマドレ氏
7 日 (水) 10:30～11:00

【対象】2～8ヶ月位のお子さん

21 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
5 日 (月)
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

申込が不要な事業

◎ 音楽ひろば 講師:末松ちあき氏
5 日 (月) 1:30～2:30◎ としまる体操 
1・8・15・29 日 (木)
2:00～2:40

1日は布施川香保利氏による直接指導

★ フレイル測定とリフレ 【先着15名程度】
9 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) 
19・26 日 (月) 10:00～11:00
体操 + 19日「モルック」、26日「ナンプレ」● 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● 図書館おはなし会 中央図書館ボランティア
9 日 (金) 11:00～11:30

● 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

今後のイベント (申込必要)

★ スマートフォン教室 【定員】20名
12 月 1・8・15・22 日 (火)
1:30～ (3時間程度) 計4回

【対象】60歳以上 (4回全て出席できる方)

【申込受付】10/9～(㊦可)



詳しくは2次元コード参照



● 廃食油回収

26日(月) 9:00～12:30

(必ず時間内にお持ちください)



● インクカートリッジ回収 (メーカー限定)

● 古着回収

■ 給水機設置



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	【赤字は主催事業】 ★ 65歳以上の方 ◎ どなたでも ● 子育て中の方 (無印は自主サークル)	◎ 朝のラジオ体操 (9:15～) 毎日実施中!	パン販売 11:40頃～	なくなり次第終了 ベーカリーこのは 13日(火) 茜パン工房 2・9・23・30日(金)	1 【都民の日】 貸室/百寿会輪投げ 折り紙の会	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 一般貸出
午後	【開館時間】 9時から5時				◎ としまる体操	◎ グループカラオケ	健康お楽しみ会
	4	5	6	7	8	9	10
午前	南長崎六丁目町会 ● 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 体操ひろば	ポッチャ南六 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
午後	● プラレールとおもちゃ	◎ 音楽ひろば	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 ★ フレイル測定とリフレ ★ アトリエ村出張相談 ◎ スマホQ&A	
	11	12	13	14	15	16	17
午前	● プラレールとおもちゃ 百寿会輪投げ	 スポーツの日	ひろばさくら 自彊術すずらんの会	ひろばさくら 定期休館日	折り紙の会	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	● プラレールとおもちゃ	休館日			◎ としまる体操	南六カラオケ会	健康お楽しみ会
	18	19	20	21	22	23	24
午前	● プラレールとおもちゃ	★ 座・としまる+  南六さくらクラブ(役員会)	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	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	自彊術南長会
午後	● プラレールとおもちゃ	フラサークルレファ	編物研究会	カイラーサヨーガ		編み物クラブ百寿会	南長崎四丁目福寿会
	25	26	27	28	29	30	31
午前	● プラレールとおもちゃ	★ 座・としまる+  【廃食油回収】	百寿会輪投げ 自彊術すずらんの会	体操ひろば	パレット	脳イキキ教室アトリエ会	
午後	● プラレールとおもちゃ	フラサークルレファ		カイラーサヨーガ	◎ としまる体操 健康お楽しみ会		南長崎四丁目福寿会



2026・10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  26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 18日(日) 9:30～、10:20～、11:10～ 2グループずつ

今月のイベント

- ◎さくらコンサート 10日(土) 1:30～2:30
出演:早稲田大学津軽三味線愛好会「三津巴」
申込・参加費:不要

今後の予定

- ◎お下がり会 ～冬の陣～ 11月7日(土) 10:00～11:30 物品受付:10/23(金)～11/5(木)
子どもの服や用品、おもちゃのリサイクルです。ご協力ください。
- ◎回遊音楽キャラバン 11月17日(火) ※時間、内容などはポスターにてご確認ください。



※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

申込が不要な事業

- ◎卓球タイム! 8・29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」 6・13・27日(火) 10:00～ 約20分間
- ◎音楽ひろば 19日(月) 1:30～ 2:30 講師:末松ちあき氏
ピアノの伴奏で歌謡曲、童謡など
- ◎体幹エクササイズ 筋肉は裏切らない?体幹を鍛えます 20日(火)・28日(水) 10:00～11:00 講師:須藤浩代氏
※20日は「何でも相談会」があります
- ★元気になる体操 2・16日(金) 10:00～11:00 講師:小俣淳子氏
※16日は「アトリエ村出張相談会」あります

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 誕生日当日にお待ちしています。

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
						1 都民の日	2	3
午前	H 2 階	※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。				◎貸室受付	★元気になる体操 スマイル	 
	H 2 階	※小学生以上の方は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。				 	サロンリズム体操会	 
		4	5	6	7	8	9	10
午前	H 2 階	 		★座・としまる スクラップブックング	骨盤体操♡ トールペイントの会	◎卓球タイム!	Go!Go!マビヨガ	事業準備
	H 2 階	 	 	スクラップブックング  	トールペイントの会  	 	 	◎さくらコンサート 津軽三味線 「三津巴」
		11	12	13	14	15	16	17
午前	H 2 階	 	 スポーツの日 休館日	★座・としまる	ひろばさくら 定期休館日	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	健康吹矢「チェリー」
	H 2 階	 		ひまわり ひろばさくら理事会  		 	 	 
		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	◎体幹エクササイズ &何でも相談会		ひろばさくら 定期休館日	太極拳&ストレッチ Go!Go!マビヨガ	健康吹矢「チェリー」
	H 2 階	 	◎音楽ひろば  	結アロマ  	 		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	 	●産後リフレッシュ	★座・としまる	◎体幹エクササイズ トールペイントの会	◎卓球タイム!	太極拳&ストレッチ	ポッチャ南六
	H 2 階	 	 	 	トールペイントの会  	 	 	 



令和 8 年 9 月 7 日 現在