



令和7年

10月

区民ひろば南大塚

NPO 法人南大塚おひさまひろば

豊島区南大塚2-36-1

いきいき TEL5976-4399

子育て TEL3946-7665

区民ひろばの事業は、持続可能な開発目標(SDGs)の実現を目指しています。



Happy Halloween

フォトコーナー、ねころndeアートコーナーあり

日 時：12日(日) 10時30分から15時
対 象：乳幼児親子、小学生 申込不要
開催の日時に直接ご来館ください

骨盤エクササイズ

日 時：15日(水) 10時30分から11時10分
講 師：三浦好美氏 定 員：12組(先着順)
対 象：0から1歳位までのお子さんとその保護者
申 込：9月24日(水)から



親子体操

日 時：19日(日) 10時30分から11時10分
講 師：宮崎 紳氏
対 象：2歳位から未就学のお子さんと保護者
定 員：15組(先着順)
申 込：9月28日(日)から



子どもおひさまリサイクル

予告

期 間：11月15日(土) 13時から15時30分
申 込：区内の方 11月1日(土)から窓口まで
区外の方 11月8日(土)から窓口まで

《子ども用品のリサイクル品を募集します》
みなさんのお家でまだ使えるが使わなくなった
育児用品(玩具や洋服など)ありませんか
(詳しくは館内のポスターをご覧ください)
募集期間：11月1日(土)から14日(金)

(出前講座)交通安全研修会

日 時：22日(水) 11時から11時30分
定 員：65歳以上の方 20名(先着順)
申 込：1日(水)から
主催：土木管理課 交通安全対策グループ

(出前講座)栄養講座

～ひとりでも簡単！クッキング～

日 時：23日(木) 10時30分から11時30分
講 師：あぜりあ歯科認定
栄養ケア・ステーション管理栄養士
定 員：65歳以上の方 20名(先着順)
申 込：2日(木)から
主催：高齢者福祉課



輪投げ大会

日 時：24日(金) 13時から16時
対 象：65歳以上の方
定 員：30名(先着順)
申 込：9月21日(日)から

※参加される方※
練習日：17日(金)9時から12時



数独をやってみよう

日 時：16日(木) 13時30分から14時30分
定 員：10名(先着順)
申 込：9月24日(水)から
どなたでもどうぞ
初心者歓迎



フォークソング&オールティース

日 時：18日(土) 13時30分から15時
出 演：都電沿線&赤羽フォークソング倶楽部
※60から80年代のフォークソング、ベンチャーズ等の生演奏を楽しみましょう



リズムでGo!

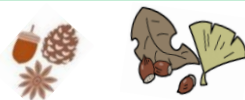
リズムに合わせて楽しくステップを!!

日 時：15日(水) 10時30分から11時30分
(10月からR8.3月まで毎月第3水曜日 6回分)
講 師：インストラクター 近藤容子氏
定 員：25名(先着順 登録制)
大人の方どなたでもどうぞ(保育なし)
申 込：9月25日(木)から
(前半申し込んだ方も再登録してください)



《事業の申込みについて》

- ・定員制の事業は豊島区民の方が優先です。
- ・区外の方は申込み開始日から原則1週間後の受付開始となります。
- ・特記のないものは窓口、電話での申込みができます。
- ・定員が限られているため、原則ご本人からの申込みとさせていただきます。



子育てプログラム

主に乳幼児親子対象 (一部小学生参加可)

事業名	日程	時間	内容	定員	申込
お昼の体操	毎日	11時50分から12時	みんなでアンパンマン体操をしましょう		
親子deリズム	1日(水)	10時30分から11時	親子で楽しい「音楽遊び」 講師：舟越映子氏		
小学生タイム	1・15日(水)	15時から16時30分	多目的室1で楽しく遊ぼう!		
あかちゃん紙芝居	3日(金)	11時から11時20分	お子さん、ママ、パパも楽しい紙芝居です		
絵本読み聞かせ	5日(日)	11時から11時30分	「りぶりんととしま」による絵本の世界		
(出前事業) 子育てサロンさくらんぼ	8日(水)	10時40分から12時	親子ふれあい遊び 身長、体重測定 主催：巣鴨地区民生児童委員協議会		申込不要 開催の日時に直接ご来館ください
ミニミニアスレチック	10・24日(金)	9時30分から11時20分	トランポリンや平均台で遊びましょう		
おはなしルーム	16日(木)	10時30分から11時	中央図書館読み聞かせボランティアのおはなし会		
こども紙芝居	26日(日)	11時から11時30分	みんなでこども紙芝居を楽しみましょう		
うきうきタイム	28日(火)	10時30分から11時	親子でふれあい遊び、手がた・足がたもとれます		
ホームスタート	毎週木曜日	11時から12時	地域の先輩ママと気軽に話してみませんか		
(出前事業)出張育児相談	21日(火)	10時から11時15分	申込、問い合わせは池袋保健所まで 3987-4174		要事前申込
(出前授業)おでかけ相談	24日(金)	10時30分から11時30分	東部子ども家庭支援センターの職員が相談に応じます		どなたでもどうぞ

いきいきプログラム

65歳以上の方対象

囲碁・将棋	毎週火・木曜日	13時から16時	囲碁・将棋を楽しめます		どなたでもどうぞ
レッツミュージック	10日(金)	10時30分から11時30分	リズムに乗って歌や楽器を楽しみます 講師：木内愛弓氏		登録制 申込受付中
歌のひろば	22日(水)	10時30分から11時	みんなで歌いましょう		どなたでもどうぞ
脳トレタイム	24日(金)	10時30分から11時30分	計算問題、クイズ、猫じゃらしの花束作りをします		先着20名 申込不要

交流プログラム

どなたでも

モルック	3日(金)	13時30分から15時	モルックを楽しみましょう		
ポッチャを楽しもう	9日(木)	10時から11時30分	ポッチャを楽しみましょう		どなたでもどうぞ 申込不要 開催の日時に直接ご来館ください
吟詠教室	11日(土) 21日(火)	10時30分から11時30分	講師：竹野岳游氏		
吹矢教室	17日(金)	13時30分から15時	指導はスポーツ吹矢振興協会が行っています		新規募集休止中
カーレット	5・19日(日)	13時30分から15時30分	多世代コミュニケーション&頭脳スポーツ 卓上カーリングを楽しみましょう		登録制 申込受付中(若干名)



令和7年 **10月** 区民ひろば南大塚



開館時間 9:00から17:00

NPO 法人南大塚おひさまひろば

豊島区南大塚2-36-1

いきいき TEL5976-4399

子育て TEL3946-7665

		1 階						2 階	
		集会室		教養室 1		教養室 2		上段:多目的室 1	
								下段:多目的室 2	
日	曜	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
1	水		サロンリズム体操会《貸室抽選》			キーボードの会	mocm	♥親子deリズム	♥小学生タイム
2	木		はつらつ会	《貸室抽選》		オカリナ会	●囲碁・将棋	♥乗り物タイム	大塚健康ダンス
3	金		◆モルック		フラ・ブルメリア			南大塚卓球部	♥乗り物タイム
4	土	自彊縁結び	理事連絡会		平松寿クラブ			大塚延寿会	大塚池袋太極拳クラブ
5	日		カラオケサロン ラベンダー		◆カーレット		エヌソークラブ	○絵本読み聞かせ ○上記控室	♥乗り物タイム
6	月		ひばり会					♥乗り物タイム	大塚延寿会
7	火		CSW講習会		大塚百齡会		●囲碁・将棋	南大塚卓球部	♥乗り物タイム タイガーキッズ
8	水	伝Den	サロンリズム体操会			楽しいコーラス	健康マージャン	☆子育てサロンさくらんぼ	♥乗り物タイム
9	木	ヨガ木曜会	はつらつ会				●囲碁・将棋	◆ポッチャを楽しもう	♥乗り物タイム
10	金	●レッツミュージック	らくらく健康大学		フラ・ブルメリア	第2ブロック	mocm	♥ミニミニアスレチック	新日本婦人の会
11	土	スマートエイジング	ニューソング	自彊縁結び		◆吟詠教室		♥乗り物タイム	♥ハロウィン準備 ♥ハロウィン準備
12	日						エヌソークラブ	♥Happy Halloween	
13	月	休 館 日 (ス ポ ー ツ の 日)							
14	火	YGクラブ			ヨガ健康教室		●囲碁・将棋	♥乗り物タイム	♥乗り物タイム タイガーキッズ
15	水	◆リズムでGo!			大塚百齡会	キーボードの会	健康マージャン	♥骨盤エクササイズ	♥小学生タイム
16	木	ヨガ木曜会			◆数独をやってみよう	オカリナ会	●囲碁・将棋	南大塚卓球部	大塚健康ダンス
17	金		おおつかサロン		フラ・ブルメリア			●輪投げ練習	◆吹矢教室
18	土	◆フォークソング& オールディーズ準備	◆フォークソング& オールディーズ	自彊縁結び	日本語支援活動 としま	◆フォークソング&オールディーズ控室		♥乗り物タイム としま歴史文化探検隊	大塚池袋太極拳クラブ としま歴史文化探検隊
19	日		カラオケサロン ラベンダー		◆カーレット		エヌソークラブ	♥親子体操	卓クラブ
20	月		ニューソング				mocm	平松寿クラブ	大塚延寿会
21	火			◆吟詠教室		↑ 国勢調査受け取り ↓		☆出張育児相談	大塚百齡会 タイガーキッズ
22	水	●歌のひろば ☆交通安全研修会	サロンリズム体操会	高総相				伝Den	エミーズ
23	木	☆栄養講座	はつらつ会					♥乗り物タイム	大塚健康ダンス
24	金	●脳トレタイム	らくらく健康大学	豊島区民社会福祉 協議会	フラ・ブルメリア		mocm	♥ミニミニアスレチック ☆おでかけ相談	●輪投げ大会 ●上記控室
25	土	大塚健康ダンス	ひばり会	自彊縁結び				♥乗り物タイム サマディヨーガセラピー	卓クラブ
26	日						エヌソークラブ	○こども紙芝居 ○上記控室	大塚延寿会
27	月				平松寿クラブ				♥乗り物タイム
28	火	YGクラブ		豊島区民社会福祉 協議会	ヨガ健康教室		●囲碁・将棋	♥うきうきタイム	大塚百齡会
29	水	臨 時 休 館 日							
30	木						●囲碁・将棋	南大塚卓球部	♥乗り物タイム
31	金	臨 時 休 館 日							

●ひろば主催事業(いきいき) ♥ひろば主催事業(子育て) ◆ひろば主催事業(交流) ☆出前事業 ○自主活動 無印 団体・サークル

※ 9月18日現在の使用予定です。変更になる場合もあります。

※ 11月分の貸室抽選は10月1日(水)になります。

【豊島区民社会福祉協議会 CSW配置】(☎6861-2930)

CSW(コミュニティーソーシャルワーカー)が配置されています。何でもお気軽にご相談ください。

☆暮らしの何でも相談会 3日(金) 13時30分から15時

区民ひろばフェス

10月18日(土)10時~16時

@イケサンパーク、サンシャインシティ高架下
青空コンサートとコラボ! 音楽×アートのワーク
ショップ、ダンスのワークショップを開催!
その他、マルシェも出店予定。