



【申込が必要な事業】OK!

申込は前月27日(区内)、28日(区外)から

◎ 音楽ひろば 講師:末松あき氏
4日(月) 1:30~2:30 【定員20名】

申込は前回事業実施日の9時から

◎ グループカラオケ
1日(金) 1:30~2:40~2グループ
1グループ、3~10名 60分(換気10分)

◎ スマホQ&A 学生ボランティア
8日(金) 2:30~3:00~

♥ 0歳からの音育 講師:マンマドレ氏
13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

♥ ベビーマッサージ
今月はお休みです 次回は 9月26日(金)

♥ ちびっこお話会
今月はお休みです 次回は 9月12日(金)

※ 事業等は変更・中止になることがあります。

【申込が不要な事業】

★ 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~

リズムに合わせて体を動かします♪

★ 座・としまる+(ぷらす)
4・18日(月) 10:00~11:00
豊島区オリジナル「座ってとしまる体操」と4日は「輪投げ」18日は「ナンプレ・ぬりえ」を行います。

★ としまる体操
7・14・21・28日(木) 2:00~2:40

♥ 図書館おはなし会 中央図書館ボランティア
8日(金) 10:30~11:00

♥ 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 9:30~11:50・2:00~4:00
※ 10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。

古着・インクカートリッジを回収しています

熱中症予防のため水分をお持ちください!

【申込が必要な事業(今月のみ)】OK!

◎ 夏の手作り教室 【申込 8/8(金)~】

29日(金) 1:30~3:00 定員 12名

エコなキーホルダーを作ります♪

★アトリエ村出張相談 8日(金)1:30~2:30
◎何でも相談会(CSW) 8日(金)2:30~3:30

◎ 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
19日(火)
茜パン工房
1・8・22・29日(金)

休館日のお知らせ

10日(日)・11日(月・祝)

・15日(金)・16日(土)・30日(土)

上記の日はお休みします。ご了承ください。

NPO法人ひろばさくら

豊島区南長崎6-20-15 ☎3950-8676

	日	月	火	水	木	金	土
午前	 ひろばさくらの情報はホームページでもご覧いただけます。 QRコードはこちら → ORコードはこちら →	 【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)	 厳しい暑さを一時的にしのぐための場所として、区民ひろばを「としま涼みどころ」として開放しています。どなたでもお気軽にご利用ください。	 としま涼みどころ	 としま涼みどころ	1 貸室 自彊術長二会 脳イキキ教室アトリエ会 編み物クラブ百寿会 ◎グループカラオケ	2 自彊術南長会 南六輪投げ会
午後						健康お楽しみ会	健康お楽しみ会
午前	3 ♥プラレールとおもちゃ	4 ★座・としまる+	5 自彊術すずらんの会	6	7 百寿会輪投げ	8 ♥図書館おはなし会 自彊術長二会 脳イキキ教室アトリエ会	9 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	カイラーサヨガ	★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 ◎何でも相談会	健康お楽しみ会
午前	10 ひろばさくら 休館日	11 休館日 山の日	12 ポッチャ南六	13 体操ひろば ♥0歳からの音育	14 百寿会輪投げ パレット	15 ひろばさくら 休館日	16 ひろばさくら 休館日
午後					★としまる体操		
午前	17 ♥プラレールとおもちゃ	18 ★座・としまる+	19 自彊術すずらんの会	20	21 百寿会輪投げ	22 自彊術長二会 脳イキキ教室アトリエ会	23 自彊術南長会 南六輪投げ会
午後	♥プラレールとおもちゃ	南六さくらクラブ(役員会)	編物研究会	カイラーサヨガ	★としまる体操 健康お楽しみ会	編み物クラブ百寿会	南長崎四丁目福寿会
午前	24 午前・午後 ♥プラレールとおもちゃ	25 【廃食油回収】 9時~12時半	26 自彊術すずらんの会	27 体操ひろば ♥0歳からの音育 ♥看護師さんと身体測定	28 百寿会輪投げ パレット	29 脳イキキ教室アトリエ会	30 ひろばさくら 休館日
午後	午前・午後 ♥プラレールとおもちゃ 一般貸出 31	街角ときめきサロン	南六さくらクラブ(カラオケ)	カイラーサヨガ	★としまる体操 健康お楽しみ会	◎夏の手作り教室 南長崎四丁目福寿会	

申込が必要な事業

- ♥産後リフレッシュ ハイハイ期までのお子さんと一緒に
4日(月) 10:00~11:00 講師:鈴木直美氏 定員:12組
- ♥親子リトミック 講師:坂本久美子氏
18日(月)
・10:30~10:55 9ヶ月 ~ 1歳半クラス 定員 7組
・11:05~11:30 1歳半 ~ 未就園児クラス 定員 5組
- ◎グループ卓球 1グループ 2 ~ 6 名
24日(日) 6枠
9:30~10:10、10:20~11:00、11:10~11:40 の6枠

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

申込が不要な事業

- ◎夏休み卓球タイム!
7・21日(木) 9:30~ 定員12名
9時25分までにお越しください。抽選をします。(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」
5・12・19・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
18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
13・27日(水) 10:00~11:00 講師:須藤浩代氏
- ★元気になる体操 楽しくリズムに合わせて有酸素運動
1・22日(金) 10:00~11:00 講師:小俣淳子氏
- ◎アトリエ村出張相談 18日(月) 1:30~ 2:30

		日	月	火	水	木	金	土
							1	2
	H						★元気になる体操	
午前	2階						スマイル	
	H							
午後	2階							
		3	4	5	6	7	8	9
	H		♥産後リフレッシュ	★座・としまる	◎ハーバリウムをつくろう	◎夏休み卓球タイム!	太極拳&ストレッチ	健康吹矢「チェリー」
午前	2階							
	H				トールペイントの会			
午後	2階							
		10	11	12	13	14	15	16
	H	ひろばさくら臨時休館日	山の日	★座・としまる	◎体幹エクササイズ		ひろばさくら臨時休館日	ひろばさくら臨時休館日
午前	2階							
	H							
午後	2階							
		17	18	19	20	21	22	23
	H			★座・としまる	骨盤体操♡	◎夏休み卓球タイム!	★元気になる体操	健康吹矢「チェリー」
午前	2階		♥親子リトミック					ギターサークルコモエスタ
	H		◎音楽ひろば				サロンリズム体操	
午後	2階		★アトリエ村出張相談	結アロマ				
		24	25	26	27	28	29	30
	H	◎グループ卓球	ボッチャ南六	★座・としまる	◎体幹エクササイズ			ひろばさくら臨時休館日
午前	2階			スクラップブックング	トールペイントの会			
	H						サロンリズム体操	
午後	2階			スクラップブックング	トールペイントの会			
		31	今後の予告					ひろばさくら
	H		◎さくら文化祭(さくら第一開催)					
午前	2階		9月19日(金)・20日(土) 作品展示、舞台発表、出前寄席他					
	H		◎さくらコンサート(さくら第二開催)					
午後	2階		10月11日(土) 1:30~2:30 出演:コール・アダージョ(コーラス)					

※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補給できるもの、タオルをお持ちください。

2025.7.14現在