



【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:末松ちあき氏
15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
5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
12日(金) 2:30~・3:00~・3:30~

♥ 0歳からの音育 講師:マンマドレ氏
17日(水) 10:30~11:00
【対象年齢】2~8ヶ月位のお子さん
24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 講師:古城恵子氏
26日(金) 10:30~11:30
【対象年齢】2~8ヶ月位のお子さん

♥ ちびっこお話し会 講師:高山和子氏
今月はお休みです 次回は 1月23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】

12日(金) 2:00~2:40 受付1:30~
フレイル測定とカラオケ機器を使ったり
ズム体操など♪

★ 座・としまる+(ぷらす)

15・22日(月) 10:00~11:00

豊島区オリジナル「座ってとしまる体操」と15日は
「輪投げ」22日は「ナンプレ・ぬりえ」を行います。

★ としまる体操

4・11・18・25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
12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
※28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

17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

【イベント予告】申込必要 OK

◎ 新年の集い 福引き抽選会アリ

日本舞踊・五條珠太郎氏 公演
令和8年1月17日(土) 10:30~
【申込】区内 12月17日(水) 区外翌日~
【先着50名程度】 どなたでもどうぞ

★アトリエ村出張相談 12日(金) 1:30~2:30
◎何でも相談会(CSW) 18日(木) 2:00~3:00

なくなり次第終了

パン販売 11:40頃~

ベーカリーこのは 9日(火)
茜パン工房 5・12・26日(金)

◎今日はあなたの誕生日 当日お待ちしております
◎朝のラジオ体操(9:15~) 毎日実施中!

【開館時間】9時から5時

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
	【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) SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS	1	2	3	4	5	6
午前		貸室	自彊術すずらんの会		百寿会輪投げ 折り紙の会	自彊術長二会 事務局長会議 脳イキイキ教室アトリエ会	自彊術南長会 南六輪投げ会
午後		フラサークルレフア		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 ◎グループカラオケ	健康お楽しみ会
	7	8	9	10	11	12	13
午前	♥プラレールとおもちゃ	ポッチャ南六	ひろばさくら 自彊術すずらんの会	体操ひろば	百寿会輪投げ パレット	♥図書館おはなし会 脳イキイキ教室アトリエ会	自彊術南長会
午後	♥プラレールとおもちゃ		編物研究会 民謡を楽しむ会	カイラーサヨガ	★としまる体操 ★まちの相談室	★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
	14	15	16	17	18	19	20
午前	♥プラレールとおもちゃ	★座・としまる+	ひろばさくら 休館日	♥0歳からの音育 ♥看護師さんと身体測定	百寿会輪投げ 折り紙の会	自彊術長二会 脳イキイキ教室アトリエ会	自彊術南長会 南六輪投げ会
午後	♥プラレールとおもちゃ	◎音楽ひろば フラサークルレフア		施設整備課 カイラーサヨガ	★としまる体操 ◎何でも相談会 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
	21	22	23	24	25	26	27
午前	♥プラレールとおもちゃ	★座・としまる+ 【廃食油回収】 9時～12時半	自彊術すずらんの会	♥0歳からの音育 体操ひろば	百寿会輪投げ パレット	脳イキイキ教室アトリエ会 ♥ベビーマッサージ 自彊術長二会	自彊術南長会
午後	♥プラレールとおもちゃ	南六さくらクラブ(役員会) 街角ときめきサロン	編物研究会	カイラーサヨガ	★としまる体操	南六さくらクラブ(カラオケ)	南長崎四丁目福寿会
	28	29	30	31	2025 つなぐ・つながる・ひろばのWA！ スタンプラリー ひろばを巡ってスタンプポン！ 11月1日(土)～12月26日(金) すべての区民ひろばでスタンプラリーを 開催！スタンプを押して景品をもらおう！ おいせ 1月の貸室抽選会は 1月5日(月)に行います。		
午前	ひろばさくら 休館日	年末年始 休館日 令和7年12月29日(月)～令和8年1月3日(土) ※12月28日(日)、1月4日(日)もひろばさくら休館日 でお休みです。 良いお年をお迎え下さい					
午後							

2025年12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

今月のイベント

おたのしみ会

12月9日(火) 11:00~11:30 申込:受付中
協力:おはなしこんべいとう 定員:乳幼児親子12組

申込が必要な事業

♥産後リフレッシュ ヨガ、ピラティス、ストレッチでリフレッシュ
1日(月) 10:00~11:00 対象:ハイハイ期までの母子 12組
講師:鈴木直美氏

◎グループ卓球 1グループ2~6名
21日(日) 9:30~、10:20~、11:10~ 2グループずつ
ご家族、お仲間とお誘いあわせてご参加下さい

♥親子リトミック 親子で音楽あそびを楽しみます
15日(月) 講師:坂本久美子氏
・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

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

今後の予定

◎新年の集い ~日舞 五條珠太郎氏~ さくら第1にて
1月17日(土) 10:30~11:30 申込、参加費:不要
◎節分の集い ~雅楽 大正大学~ さくら第1にて
2月1日(日) 時間未定 申込、参加費:不要
◎さくらまつり ~ゲーム・オープニングイベントなど~ さくら第2にて
3月7日(土) 1:30~3:30

申込が不要な事業

◎卓球タイム! 9時25分の抽選にご参加ください(上履き持参)
4・18日(木) 9:30~ 定員12名
★座・としまる 映像に合わせて「座ってとしまる体操」
2・9・23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
22日(月) 1:30~ 2:30 講師:末松あき氏
◎体幹エクササイズ
10・24日(水) 10:00~11:00 講師:須藤浩代氏
※24日は、&「アトリエ村出張相談会」&「防災訓練」
★元気になる体操
5・19日(金) 10:00~11:00 講師:小俣淳子氏

		日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6	
午前	H	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS	♥産後リフレッシュ ◎貸室受付	★座・としまる	骨盤体操♥	◎卓球タイム!	★元気になる体操 スマイル Go!Go!マビヨガ	健康吹矢「チェリー」
午後	H	※回収しています 小型家電・蛍光灯 インクカートリッジ ※給水機設置しています				ひろばさくら		
		7	8	9	10	11	12	13
午前	H			★座・としまる ◎おたのしみ会	◎体幹エクササイズ トールペイントの会	ひろばさくら	太極拳&ストレッチ Go!Go!マビヨガ	ホワイト新体操クラブ
午後	H		ひろばさくら理事会		トールペイントの会		サロンリズム体操会 楽しく絵手紙	
		14	15	16	17	18	19	20
午前	H		コール・アダージョ ♥親子リトミック	ひろばさくら 臨時休館日	骨盤体操♥	◎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							
		21	22	23	24	25	26	27
午前	H	◎グループ卓球		★座・としまる スクラップブックング	◎体幹エクササイズ他 みんみんサークル トールペイントの会	ポッチャ南六		ホワイト新体操クラブ
午後	H		◎音楽ひろば	ひまわり スクラップブックング	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 結アロマ	楽しく絵手紙
		28	29	30	31	おひらせ 1月の貸室受付は 1月5日(月)に行います。		
午前	H	ひろばさくら 臨時休館日		年末年始の休館日 12月28日(日)から1月4日(日)まで休館です あせ話になりました!		ひろばさくら ホームページ QRコード		
午後	H							

※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。

※事業は変更・中止になることがあります。

2025.11.15現在