2025 区民ひろばさくら第一 カレンダー 9月

【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
8 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：マンマードレ氏
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

♥ ちびっこお話会 講師：高山和子氏
12 日（金）10:30～11:00

※ 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～
リズムに合わせて体を動かします♪

★ 座・としまる＋（ぷらす）
1 ・ 22 ・ 29 日（月）10:00～11:00
豊島区オリジナル「座ってとしまる体操」と1日は「モルック」22日は「歌」29日は「ナンプレ・ぬりえ」を行います。

★ としまる体操 （18日は文化祭準備の為お休み）
4 ・ 11 ・ 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
今月はお休みです 次回は 10 月 10 日（金）

♥ 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
※ 14日・21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
24 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！

【今月のイベント】

◎さくら文化祭
“高齢者は幸齢者”

19日(金) 10：00 ～ 12：00
1：00 ～ 3：30
20日(土) 10：00 ～ 12：00

舞台発表、物品販売など盛りだくさん！
詳しくは館内ポスターまたはホームページで♪

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。

冷たいお水アリ☑

※ご来館の際は靴下着用をお願いします。

◎ 朝のラジオ体操（9:15～） 毎日実施中！

★まちの相談室 11日(木) 2:00～ 3:00
★アトリエ村出張相談 12日(金) 1:30～ 2:30
19日(金) 1:00～ 2:00
◎何でも相談会(CSW) 19日(金) 9:30～11:00

区民ひろばさくら第一
豊島区南長崎6-20-15 ☎ 3950-8676

【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

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		貸室 ★座・としまる＋	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 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				カイラーサヨガ 体操ひろば	★としまる体操 健康お楽しみ会	◎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		ひろばさくら 自彊術すずらんの会	ボッチャ南六 体操ひろば	百寿会輪投げ パレット 区民活動推進課	♥ちびっこお話会 自彊術長二会 脳イキイキ教室アトリエ会	自彊術南長会 一般貸出
午後	♥プラレールとおもちゃ 保育園保護者の会	◎音楽ひろば フラサークルレフア	編物研究会	カイラーサヨガ	★としまる体操/★まちの相談室 健康お楽しみ会 区民活動推進課	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	健康お楽しみ会
	14	15	16	17	18	19	20
午前	ひろばさくら 休館日	休館日 敬老の日	自彊術すずらんの会 百寿会輪投げ	南六さくらクラブ（役員会） ♥0歳からの音育	翌日の事業準備のため一般利用はできません	◎さくら文化祭 ■出前寄席 ■物品販売 ■舞台発表 ■作品展示 他 ★アトリエ村出張相談 ◎何でも相談会 ※内容は曜日によって異なります。 詳しくはポスターをご覧ください。	
午後			編物研究会	カイラーサヨガ 体操ひろば			
	21	22	23	24	25	26	27
午前	ひろばさくら 休館日	★座・としまる＋ ひろばさくら 【廃食油回収】9時～12時半	休館日 秋分の日	体操ひろば ♥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	脳イキイキ教室アトリエ会 ♥ベビーマッサージ	自彊術南長会 南六輪投げ会
午後		フラサークルレフア 街角ときめきサロン		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）	編み物クラブ百寿会	南長崎四丁目福寿会
	28	29	30				
午前	南六さくらクラブ ♥プラレールとおもちゃ	★座・としまる＋	自彊術すずらんの会				
午後	南六さくらクラブ ♥プラレールとおもちゃ 南六さくらクラブ						

パン販売 11:40頃～
なくなり次第終了
ベーカリーこのは
9日（火）・20（土）
茜パン工房
5・12・26日（金）

今後の予告
区民ひろばさくら第二開催
さくらコンサート
10月11日（土）1:30～2:30
【出演】コール・アダージョ（コーラス）

【発行】NPO法人ひろばさくら 〒171-0052 豊島区南長崎6-20-15 ☎3950-8676
令和7年 8 月 12 日現在

区民ひろばさくら第二 カレンダー　2025年9月

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　ハイハイ期のお子さんと一緒にリフレッシュ
1日(月)　10:00～11:00　講師:鈴木直美氏　定員12組

◎グループ卓球　1グループ 2 ～ 6 名
28日(日)　9:30～、10:20～、11:10～ 2グループずつ

♥親子リトミック　親子で音楽あそびを楽しみます
29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

今後の予告

◎さくらコンサート
10月11日(土)　1:30～2:30　出演:コール・アダージョ
素敵なコーラスをお楽しみください
申込・参加費:不要

申込が不要な事業

◎卓球タイム!
4・18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」
2・9・16・30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
29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
10・24日(水)　10:00～11:00　講師 ： 須藤浩代氏

★元気になる体操　リズムに合わせて楽しく有酸素運動
5・26日(金)　10:00～11:00　講師 ： 小俣淳子氏

今月のイベント　(第一で開催！)

サークルによる舞台発表と作品展示等

◎さくら文化祭　「高齢者は幸齢者」
19日(金)　10:00～12:00 ・ 1:00～3:30
20日(土)　10:00～12:00　※詳細はポスター、ホームページで

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

		日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5	6
午前	H		♥産後リフレッシュ ◎貸室抽選	★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	ホワイト新体操クラブ
午前	2階							
午後	H			ひろばさくら				
午後	2階							
		7	8	9	10	11	12	13
午前	H		コール・アダージョ	★座・としまる	◎体幹エクササイズ トールペイントの会	ひろばさくら	Go!Go!マビヨガ	健康吹矢「チェリー」 ギターサークルコモエスタ
午前	2階							
午後	H				トールペイントの会		サロンリズム体操会 楽しく絵手紙	
午後	2階							
		14	15	16	17	18	19	20
午前	H	ひろばさくら 臨時休館日	 休館日	★座・としまる	骨盤体操♡ トールペイントの会	◎卓球タイム！	スマイル	ホワイト新体操クラブ
午前	2階							
午後	H			ひろばさくら ひまわり	トールペイントの会		サロンリズム体操会	
午後	2階							
		21	22	23	24	25	26	27
午前	H	ひろばさくら 臨時休館日	ボッチャ南六	 休館日	◎体幹エクササイズ		★元気になる体操 Go!Go!マビヨガ	健康吹矢「チェリー」
午前	2階							
午後	H							楽しく絵手紙
午後	2階							
		28	29	30				
午前	H	◎グループ卓球	コール・アダージョ ♥親子リトミック	★座・としまる				
午前	2階							
午後	H		◎音楽ひろば					
午後	2階							

ひろばさくら
ホームページ

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

小型家電の回収をしています
火災の原因となるバッテリー
電池は取り除いてください

※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。

2025.8.15現在