



【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

20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

3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

10日(金) 2:30~・3:00~・3:30~

♥0歳からの音育

講師:マンマドレ氏

15日(水) 10:30~11:00

【対象年齢】2~8ヶ月位のお子さん

29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

24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

講師:高山和子氏

今月はお休みです 次回は11月14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】

10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)

6・20日(月) 10:00~11:00

豊島区オリジナル「座ってとしまる体操」と6日は「輪投げ」20日は「ナンプレ・ぬりえ」を行います。

★としまる体操

2・9・16・23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

10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

※5日・12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

15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

【出前事業】申込必要 OK

♥食育講習会 【受付中】

17日(金) 3:00~3:45 定員 5組

【対象年齢】1歳半位のお子さんと保護者

【申込み】当ひろば

★としまる体操巡回指導 【申込 10/2(木)から】

30日(木) 2:00~3:00 定員 15名

【申込み】当ひろば

★アトリエ村出張相談 10日(金) 1:30~2:30

パン販売

11:40頃~

なくなり次第終了

ベーカリーこのは お休みです

茜パン工房

3・10・24・31日(金)

◎今日はあなたの誕生日 当日お待ちします

◎朝のラジオ体操(9:15~) 毎日実施中!

熱中症予防のため水分をお持ちください!
※ご来館の際は靴下着用をお願いします。



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	4
午前	みんなの区民ひろばフェス 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。			貸室	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	★としまる体操	編み物クラブ百寿会 ◎グループカラオケ	健康お楽しみ会
	5	6	7	8	9	10	11
午前	ひろばさくら 休館日	★座・としまる+ ひろばさくら	自彊術すずらんの会 ひろばさくら	ポッチャ南六 体操ひろば	百寿会輪投げ パレット	♥図書館おはなし会 自彊術長二会 脳イキイキ教室アトリエ会	自彊術南長会
午後		フラサークルレフア 一般貸出	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	★フレイル測定とリフレ ★アトリエ村出張相談 ◎スマホQ&A	
	12	13	14	15	16	17	18
午前	ひろばさくら 休館日	休館日 スポーツの日	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	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	★としまる体操 南長崎四丁目福寿会	編み物クラブ百寿会 ひろばさくら ♥食育講習会	健康お楽しみ会
	19	20	21	22	23	24	25
午前	♥プラレールとおもちゃ	★座・としまる+ 	自彊術すずらんの会	体操ひろば	百寿会輪投げ パレット	自彊術長二会 ♥ベビーマッサージ 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	◎音楽ひろば	編物研究会	★ヒアリングフレイルチェック カイラーサヨガ 南六さくらクラブ(カラオケ)	★としまる体操 健康お楽しみ会		南長崎四丁目福寿会
	26	27	28	29	30	31	
午前	♥プラレールとおもちゃ	【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		脳イキイキ教室アトリエ会	【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)
午後	♥プラレールとおもちゃ	フラサークルレフア	民謡を楽しむ会		★としまる体操巡回指導		

2025・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 ヨガ、ピラティス、ストレッチでリフレッシュ
6日(月) 10:00～11:00 対象:ハイハイ期までの母子 12組

◎グループ卓球 1グループ2～6名
19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
20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

今後の予定

※詳細はポスター、ホームページ等でご確認ください

★歌の力で心もからだも元気に
11月1日(土) 1:30～2:30 対象:65歳以上
申込、参加費不要

◎お下がり会 ～冬の陣～
11月8日(土) 10:00～11:30
物品受付開始:10月24日(金)～11月6日(木)

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)
2・16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」
7・14・21・28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
27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
8・22日(水) 10:00～11:00 講師:須藤浩代氏

★元気になる体操 ※3日は、&「何でも相談会」
3・17日(金) 10:00～11:00 講師:小俣淳子氏

今月のイベント

◎さくらコンサート

11日(土) 1:30～2:30 申込・参加費:不要
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

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
午前	H 2 階	ひろばさくら ホームページ 	としま 涼みどころ 	暑さや日差しから 身を守るための場所です お気軽にお立ち寄り下さい 	骨盤体操♥ ◎貸室受付 	◎卓球タイム! 	★元気になる体操 &何でも相談会 スマイル 	ホワイト新体操クラブ 
午後	H 2 階							
		5	6	7	8	9	10	11
午前	H 2 階	ひろばさくら 臨時休館日	♥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 	ひろばさくら 	Go!Go!マビヨガ 	事業準備の為 一般利用できません
午後	H 2 階				トールペイントの会 		楽しく絵手紙 	◎さくら コンサート
		12	13	14	15	16	17	18
午前	H 2 階	ひろばさくら 臨時休館日	 スポーツの日	★座・としまる スクラップブック 	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 2 階		休館日	ひろばさくら理事会 				
		19	20	21	22	23	24	25
午前	H 2 階	◎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 	◎体幹エクササイズ トールペイントの会 		Go!Go!マビヨガ 	健康吹矢「チェリー」 
午後	H 2 階			結アロマ 	トールペイントの会 		サロンリズム体操会 	楽しく絵手紙 
		26	27	28	29	30	31	
午前	H 2 階			★座・としまる 	ポッチャ南六 		太極拳&ストレッチ 	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS ※給水機設置しています
午後	H 2 階		◎音楽ひろば 	ひまわり 			サロンリズム体操会 	※回収しています 小型家電・蛍光灯 インクカートリッジ

※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。

2025.9.16現在