



令和6年 5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2-36-2
TEL 5976-4399

《お願い》

5月末(予定)まで空調設備工事のため冷暖房が入りません。ご迷惑をおかけしますが、調節ができるような服装でご利用いただきますようお願いいたします。

姿勢・腰痛講座(出前講座)

日時：10日(金)10時30分から11時30分
講師：豊島区リハビリテーション従事者連絡会
定員：65歳以上の方 15名(先着順)
申込：区内の方 4月22日(月)から窓口まで
区外の方 4月30日(火)から
主催：高齢者福祉課

転ばぬ先のつえ～バランス力をつけよう～

日時：5月27日 6月24日 7月22日 8月26日
各月曜日(4回分) 10時30分から11時30分
講師：大和田 裕美氏
定員：65歳以上の方 20名(登録制)
申込：区内の方 4月26日(金)から窓口まで
区外の方 5月8日(水)から

呼吸講座(出前講座)

主催：高齢者福祉課

日時：31日(金)10時30分から11時30分
講師：豊島区リハビリテーション従事者連絡会
定員：65歳以上の方 15名(先着順)
申込：区内の方 5月13日(月)から窓口まで
区外の方 5月20日(月)から

健康レクリエーション

日時：5月21日 6月18日 7月16日
8月20日 9月10日 10月1日
各火曜日(6回分) 13時30分から14時30分
講師：小倉あけみ氏
定員：65歳以上の方 20名(登録制)
申込：区内の方 4月24日(水)から 窓口まで
区外の方 5月8日(水)から

親子体操

講師：宮崎 紳氏

日時：19日(日) 10時30分から11時10分
定員：13組(先着順)
対象：2歳位～未就学児とその保護者
申込：区内の方 4月28日(日)から
電話・区外の方 5月5日(日)から



歌で楽しもう!

日時：22日(水)10時30分から11時10分
歌を歌ったり、歌に合わせて
ストレッチ、脳トレ体操をします。
65歳以上の方どなたでもどうぞ。



新事業

ベビーマッサージ

新事業

日時：26日(日)10時30分から11時30分
講師：石原 千亜希氏
定員：2ヶ月位からハイハイまでのお子さんと保護者 8組
申込：区内の方 5月12日(日)から
電話・区外の方 5月19日(日)から



子育てプログラム

お屋の体操	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レッツダンス	7日(火)	10時30分から11時	音楽のリズムに乗って一緒に楽しみましょう
骨盤エクササイズ	※要事前申込 15日(水)	10時30分から11時10分	講師：三浦好美氏 申込制：4月24日から 電話、区外4月30日から
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や誕生日会などをして楽しく過ごします
《出前事業》 子育てサロンさくらんぼ	※要事前申込 8日(水)	10時40分から12時	主催：美鵜地区民生児童委員協議会 絵本の読み聞かせ・誕生会他 0～3歳位 13組 区内：4月24日から 電話、区外：4月30日から

自主活動プログラム

絵本読み聞かせ りぷりんととしま	5日(日)	11時20分から11時50分	「読み聞かせ」で素敵な絵本に出会ってください
あかちゃん紙芝居	10(金)・24(金)	11時30分から11時45分	ボランティアサークルによるお子さん、ママ、パパも楽しい紙芝居です
こども紙芝居	19日(日)	11時20分から11時50分	みんなでこども紙芝居を楽しみましょう
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

いきいきプログラム

吟詠教室	11日(土) 21日(火)	10時30分から	講師：竹野岳游氏
懐かしの歌ひろば	13日(月)	10時30分から	電子ピアノの生演奏に合わせてみんなで楽しく歌いましょう
としまる体操	17日(金)	10時30分から11時30分	先着20名 豊島区介護予防体操
脳トレタイム	24日(金)	10時30分から	先着20名 計算問題・ぬり絵・雑学問題など
囲碁・将棋	毎週木曜日	13時から16時	囲碁・将棋を楽しめます

交流プログラム

ポッチャを楽しもう	9日(木)	10時30分から	登録制
フォークソング&オールディーズ	12日(日)	13時30分から	出演：都電沿線&赤羽フォークソング倶楽部
楽しい折紙	20日(月)	10時30分から	どなたでもどうぞ 作って遊ぶ「こま」を折ります



令和6年 5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2-36-2
 TEL 5976-4399

日	曜	多目的室			教養室			子育てひろば	
		午前	午後		午前	午後			
		9:00~12:00	13:00~15:00	15:00~17:00	9:00~12:00	13:00~15:00	15:00~17:00		
1	水	●貸室抽選	サロンリズム体操会		キーボードの会				
2	木	●貸室抽選			巣鴨オカリナ会	●囲碁・将棋		○ホームスタート	
3	金	休館日(憲法記念日)							
4	土	休館日(みどりの日)							
5	日	○りぶりんととしま			○りぶりんととしま控室				
6	月	休館日(こどもの日・振替休日)							
7	火	♥親子deレッツダンス							
8	水	☆子育てサロン さくらんぼ	大塚百齢会	フラ・ブルメリア	ミュージックサークル	健康マージャン			
9	木	◆ポッチャを楽しもう	はつらつ会		ヨーガ木曜会	●囲碁・将棋		○ホームスタート	
10	金	☆姿勢・腰痛講座	らくらく健康大学					○あかちゃん紙芝居	
11	土	スマートエイジング	平松寿クラブ		●吟詠教室	自彊縁結び			
12	日	◆フォークソング&オールディーズ			◆フォークソング&オールディーズ控室				
13	月	●懐かしの歌ひろば	大塚延寿会						
14	火	YGクラブ							
15	水	♥骨盤エクササイズ	サロンリズム体操会		キーボードの会	mocm			
16	木	ヨーガ木曜会	はつらつ会		巣鴨オカリナ会	●囲碁・将棋		○ホームスタート	
17	金	●としまる体操	おおつかサロン			フレンド麻雀			
18	土	自彊縁結び	平松寿クラブ		第2ブロック	エヌツークラブ			
19	日	♥親子体操 ○こども紙芝居			○こども紙芝居控室				
20	月	◆楽しい折紙	大塚延寿会			新婦人たんぼぼB			
21	火	みんなでとしまる体操	●健康レクリエーション		●吟詠教室				
22	水	●歌で楽しもう!	サロンリズム体操会		ミュージックサークル	健康マージャン			
23	木		はつらつ会			●囲碁・将棋		○ホームスタート	
24	金	●脳トレタイム	らくらく健康大学			フレンド麻雀		○あかちゃん紙芝居	
25	土	かっぱれ同好会	大塚百齢会	フラ・ブルメリア	自彊縁結び	●理事会			
26	日	♥ベビーマッサージ				エヌツークラブ			
27	月	●転ばぬ先のつえ	大塚延寿会						
28	火	♥うきうきタイム	平松寿クラブ		YGクラブ				
29	水		大塚百齢会	フラ・ブルメリア		mocm			
30	木		平松寿クラブ			●囲碁・将棋		○ホームスタート	
31	金	☆呼吸講座	大塚百齢会	フラ・ブルメリア					

●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

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。

【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 27日(月) 10時30分から11時30分

