

# 区民ひろばさくら第一 令和6年 4月 のカレンダー

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
		1	2	3	4	5	6
午前	★65歳以上の方 対象 ◎どなたでも ♥子育て中の方 対象 黒字は自主 サークル	◎貸室/◎体幹	自彊術すずらの会		百寿会輪投げ 折り紙の会	★元気 自彊術長二会 脳イキキ教室アトリエ会	自彊術南長会 南六輪投げ会
午後		フラサークルレファ	★としまるA 編物研究会	カイラーサヨガ	★座・としまる+ 南長崎はらっぱ公園を育てる会	◎グループカラオケ	健康お楽しみ会
	7	8	9	10	11	12	13
午前	♥ブラレールとおもちゃ		自彊術すずらの会	南六さくらクラブ(ポッチャ) 体操ひろば ひろばさくら	百寿会輪投げ パレット	自彊術長二会 脳イキキ教室アトリエ会	自彊術南長会 百寿会輪投げ
午後	♥ブラレールとおもちゃ		★としまるB 民謡を楽しむ会	カイラーサヨガ	★座・としまる+ 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	健康お楽しみ会 一般貸出
	14	15	16	17	18	19	20
午前	♥ブラレールとおもちゃ	◎体幹	南六さくらクラブ(役員会) 自彊術すずらの会	♥0歳からの音育	折り紙の会	★元気 自彊術長二会 脳イキキ教室アトリエ会	自彊術南長会 南六輪投げ会
午後	♥ブラレールとおもちゃ	フラサークルレファ	★としまるA/★出張 編物研究会	◎音楽ひろば カイラーサヨガ	★座・としまる+ 健康お楽しみ会	♥図書館おはなし会	南長崎四丁目福寿会
	21	22	23	24	25	26	27
午前	♥ブラレールとおもちゃ	【廃食油回収】 9時~12時30分	自彊術すずらの会 ♥ちびっこお話し会	体操ひろば ♥0歳からの音育	百寿会輪投げ パレット	自彊術長二会 脳イキキ教室アトリエ会	自彊術南長会 ♥ベビーマッサージ
午後	♥ブラレールとおもちゃ	街角ときめきサロン	★としまるB 民謡を楽しむ会	カイラーサヨガ	★座・としまる+ 南六さくらクラブ(カラオケ)		南長崎四丁目福寿会
	28	29	30	◎パン販売			
午前	南六さくらクラブ(総会) ♥ブラレールとおもちゃ	休館日 30日の日 ♫	水分を お持ちください ★としまる巡回指導 30日2:00~3:00 当ひろばにて受付 (電話可) 定員20名 区内2日(火)~ 区外3日(水)~	茜の里 第1・2・4 金曜日 11:30頃~ 30分程度	ベーカリーこのは 第2 火曜日 11:30頃~ 30分程度	個人利用証の更新をします 住所、連絡先等の変更について 確認をさせていただきます	
午後	南六さくらクラブ(総会) ♥ブラレールとおもちゃ			毎日やっています	◎朝のラジオ体操 9:15~ ◎今日はあなたの誕生日	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS	

【登録していない方の申込は前月27日から】

★元気になる体操 講師:小俣淳子氏  
5日(金) 19日(金) 10:00~定員20名

◎体幹エクササイズ 講師:須藤浩代氏  
1日(月) 15日(月) 10:00~定員20名  
\*詳細はお問合せください  
\*水分・タオルをお持ちください

【申込が必要な事業】申込は9時~5時 電話可

◎音楽ひろば 講師:末松ちあき氏  
17日(水) 1:40~2:40 定員20名  
【申込】区内: 6日(土) 区外: 7日(日)

◎グループカラオケ  
5日(金) 1:30~3グループ  
【申込】3名以上、前回実施日の9時~ 詳細は受付で

♥0歳からの音育 講師:マンマードレ氏  
17日(水) 10:30~11:00 2~8ヶ月位のお子さん  
【申込】受付中(前月実施日の9時から受付開始)

24日(水) 10:30~11:00 9~1才6ヶ月位のお子さん  
【申込】3月27日(水)~

♥ベビーマッサージ 講師:古城恵子氏  
27日(土) 10:30~11:30 8ヶ月位までのお子さん  
【申込】3月22日(金)~ バスタオル持参

♥ちびっこお話し会 講師:高山和子氏  
23日(火) 10:30~11:00 赤ちゃんからどうぞ  
【申込】3月25日(月)~

★フレイル測定とリフレ~音楽で脳トレ体操~  
12日(金) 2:00~3:00 先着15名・受付1:45~

♥図書館おはなし会 講師:中央図書館ボランティア  
19日(金) 3:00~(20分程度)

★座・としまる+  
事業名が変わりました!  
2:00~3:00  
4日(木) モルック  
11日(木) ナンプレ他  
18日(木) ボウリング  
25日(木) 輪投げ

★としまる【登録制】  
2:00~2:40  
A: 2・16日(火)  
B: 9・23日(火)  
♥ブラレールとおもちゃ  
日曜日 9:30~11:50  
2:00~4:00

★アトリエ村出張相談 12日(金)・16日(火)1:30~3:00 ◎何でも相談(csw) 今月は第二で行います

※事業等は変更、中止することがあります



	日	月	火	水	木	金	土
午前	【毎日】 ◎朝のラジオ体操 9時15分～ ◎今日はあなたの誕生日 お誕生日の方は窓口へお申し出ください	◎貸室抽選		骨盤体操♡ みんなみんサークル	◎春休み卓球	スマイル	ホワイト新体操クラブ
午後	赤字は事業 黒字は自主活動 ♡子育て中の方対象 ◎どなたでも ★65歳以上の方対象			みんなみんサークル	★座・としまる サロンリズム体操会さくら さくら学習会	ひろばさくら	
	7	8	9	10	11	12	13
午前		♡親子リトミック	♡親子体操	トールペイントの会	ひろばさくら	Go!Go!マビヨガ	
午後			ひろばさくら理事会	トールペイントの会	★座・としまる さくら学習会	楽しく絵手紙	
	14	15	16	17	18	19	20
午前		♡親子リトミック 高齢者福祉課		骨盤体操♡ みんなみんサークル	◎卓球タイム!	太極拳&ストレッチ スマイル	ホワイト新体操クラブ
午後				みんなみんサークル	★座・としまる サロンリズム体操会さくら さくら学習会		
	21	22	23	24	25	26	27
午前	◎グループ卓球	高齢者福祉課	♡親子体操 スクラップブックング	ポッチャ南六 トールペイントの会	◎卓球タイム!	★元気になる体操 Go!Go!マビヨガ	
午後		◎音楽ひろば &◎何でも相談会	スクラップブックング	トールペイントの会	★座・としまる さくら学習会		楽しく絵手紙
	28	29	30				
午前		休館日 昭和の日	◎体幹エクササイズ				
午後							

予告 母の日スペシャル ♡親子体操 5月12日(日)  
10:40~11:00 9ヶ月~1歳半クラス 定員15組  
11:20~11:40 1歳半~未就園児クラス 定員15組  
講師：藤井芳子氏 ※詳細はポスター、来月のカレンダーをご覧ください。

もうしゅみ が ひつ よう 受付可9~5時

【翌月の申込について】  
事業実施日9時(親子体操・リトミックは1回目の実施日)から翌月分を受け付けます。  
日程は館内掲示板等でご確認ください。

♡親子体操 講師：藤井芳子氏  
9・23日(火)  
10:40~11:00 9ヶ月~1歳半クラス 定員15組  
11:20~11:40 1歳半~未就園児クラス 定員15組

♡親子リトミック 講師：坂本久美子氏  
8・15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

♡看護師さんと身体測定 講師：要町保育園看護師  
今月はお休みです

♡ベビーマッサージ 講師：古城恵子氏  
今月はお休みです

◎グループ卓球 1グループ2~6名  
21日(日) 【申込】6日(土)~ (5月分の申込は4月21日からとなります)  
9:30~10:10、10:20~11:00、11:10~11:40 6枠

◎卓球タイム! 【定員】12名  
4・18・25日(木) 9:30~  
9時25分までにお越しください。抽選があります。(上履き持参)  
4日は「◎春休み卓球」です

◎音楽ひろば 講師：末松ちあき氏  
◎何でも相談会 CSWによる相談を同時開催  
22日(月) 1:40~2:40

★元気になる体操 講師：小俣淳子氏  
26日(金) 10:00~11:00

◎体幹エクササイズ 講師：須藤浩代氏  
30日(火) 10:00~11:00

★座・としまる  
4・11・18・25日(木) 2:00~2:30

事業等は変更、中止になることがあります。  
事業に参加する際(特に運動系)は水分・タオルをお持ちください。