

# 区民ひろばさくら第一 令和6年5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
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	♥母の日スペシャル 「ベビーマッサージ」 講師：古城恵子氏 12日(日) 10:30~11:30 【定員】10組 2~8ヶ月位の赤ちゃんと保護者 【申込】受付中 詳細はポスターで		◎貸室/体操ひろば	百寿会輪投げ 折り紙の会	休館日	休館日
午後	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS			カイラーサヨガ	★座・としまる+ 健康お楽しみ会	魔法記念日	みどりの日
	5	6	7	8	9	10	11
午前	♥ブラレールとおもちゃ	休館日 (振替休日)	ポッチャ南六 自彊術すずらんの会		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 南六輪投げ会
午後	♥ブラレールとおもちゃ		★としまるA 編物研究会	カイラーサヨガ	★座・としまる+ ★アトリエ村出張相談	編み物クラブ百寿会 ◎グループカラオケ	健康お楽しみ会
	12	13	14	15	16	17	18
午前	♥ブラレールとおもちゃ 母の日スペシャル		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 折り紙の会	★元気 脳イキキ教室アトリエ会	NPO法人 ひろばさくら 通常総会
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B/交通安全講習会 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	♥図書館おはなし会 ★フレイル測定とリフレ ★アトリエ村出張相談	
	19	20	21	22	23	24	25
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) 自彊術すずらんの会	◎0歳からの音育	百寿会輪投げ パレット	★元気 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		★としまるA 編物研究会	◎音楽ひろば	★座・としまる+ 健康お楽しみ会	南六さくらクラブ(カラオケ)	南長崎四丁目福寿会
	26	27	28	29	30	31	
午前	ひろばさくら ♥ブラレールとおもちゃ	◎体幹 【廃食油回収】 9時~12時30分	自彊術すずらんの会 ♥ちびっこお話し会	◎0歳からの音育 ◎何でも相談会		自彊術長二会 脳イキキ教室アトリエ会	パン販売11:30頃~ 茜の里 第2・4・5(金) ペーカリーこのは 第2(火) ★高齢者交通 安全講習会 5月14日(火) 2:40~3:10
午後	南長崎六丁目町会総会 ♥ブラレールとおもちゃ	フラサークルレファ 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+	編み物クラブ百寿会 南長崎四丁目福寿会	

【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  
17日(金) 24日(金) 10:00~定員20名

◎体幹エクササイズ 講師：須藤浩代氏  
20日(月) 27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  
22日(水) 1:40~2:40 定員20名  
【申込】区内：7日(火) 区外：8日(水)

◎グループカラオケ  
10日(金) 1:30~ 2:40~2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  
22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)

29日(水) 10:30~11:00 9~1才6ヶ月位のお子さん  
【申込】4月24日(水)~

♥ベビーマッサージ(母の日スペシャル) 講師：古城恵子氏  
12日(日) 10:30~11:30 8ヶ月位までのお子さん  
【申込】4月22日(月)~ バスタオル持参

♥ちびっこお話し会 講師：高山和子氏  
28日(火) 10:30~11:00 赤ちゃんからどうぞ  
【申込】4月23日(火)~

★フレイル測定とリフレ 先着15名・受付1:45~  
17日(金) 2:00~3:00

♥図書館おはなし会 講師：中央図書館ボランティア  
17日(金) 3:00~ (20分程度)

★座・としまる+  
2:00~3:00  
2日(木) ボウリング  
9日(木) ナンプレ他  
16日(木) 輪投げ  
23日(木) モルック  
30日(木) ボウリング

★としまる【登録制】  
2:00~2:40  
A: 7・21日(火)  
B: 14・28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 9日(木)・17日(金)1:30~3:00 ◎何でも相談会 29日10:00~11:00(CSW) ★まちの相談室 今月はお休みです

※事業等は変更、中止することがあります 令和6年4月13日現在



	日	月	火	水	木	金	土
午前	<b>個人利用証の更新</b> 住所、連絡先等の変更等 確認させていただきます  		【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  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	◎貸室抽選 骨盤体操♡	◎卓球タイム!	休館日	休館日
午後	ピアッザ はじめました！  区民ひろばからの 情報を発信します  ダウンロードは こちらから				★座・としまる サロンリズム体操会さくら さくら学習会	憲法記念の日  みどりの日	
	5	6	7	8	9	10	11
午前		休館日 こどもの日 の			◎卓球タイム!	スマイル Go!Go!マビヨガ	
午後		振替休日			★座・としまる さくら学習会	楽しく絵手紙	
	12	13	14	15	16	17	18
午前	♥母の日スペシャル 『親子体操』	♥親子リトミック 高齢者福祉課	♥親子体操	骨盤体操♡ トールペイントの会	ひろばさくら	スマイル	ホワイト新体操クラブ
午後		ひろばさくら		トールペイントの会	★座・としまる サロンリズム体操会さくら さくら学習会		
	19	20	21	22	23	24	25
午前	◎グループ卓球	♥親子リトミック 高齢者福祉課	◎体幹エクササイズ		◎卓球タイム!	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			♥看護師さんと身体測定		★座・としまる さくら学習会		楽しく絵手紙
	26	27	28	29	30	31	
午前		高齢者福祉課	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	お知らせ 『へびマッサージ』、 『茜の里のパン販売』は さくら第一で実施してい ます 今後共よろしくお願ひ いたします
午後		◎音楽ひろば		トールペイントの会	★座・としまる さくら学習会	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS	

次月のお知らせ ※詳細はポスター等をご確認ください

♥お下がり会 (夏の陣) 6月 8日 (土)

10:30~12:30 【物品受付開始】5月23日(木)~

♥父の日スペシャル「親子体操」6月16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

もうしひみがひつよう 受付可9~5時

♥親子体操 講師：藤井芳子氏

12日(日)・14日(火) ※12日は母の日スペシャルです

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

13・20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



【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。

♥看護師さんと身体測定 講師：要町保育園看護師

21日(火) 1:30~2:00

◎グループ卓球 1グループ2~6名

19日(日) 【申込】4月21日(日)~

9:30~10:10、10:20~11:00、11:10~11:40 6枠



◎卓球タイム! 【定員】12名

2・9・23・30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)

★座・としまる

2・9・16・23・30日(木) 2:00~2:30



◎体幹エクササイズ 講師：須藤浩代氏

21日(火) 10:00~11:00



◎音楽ひろば 講師：末松ちあき氏

27日(月) 1:40~2:40



★元気になる体操 講師：小俣淳子氏

31日(金) 10:00~11:00



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。