令和8年 **11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2－36－1
いきいき　℡ 03－5976－4399
子 育 て　℡ 03－3946－7665

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。

～色の見え方、昔と違っていませんか？～

## 知って安心！シニアのための色覚と目の安心講座

日　時：4日(水) 10時から11時
講　師：菅谷眼科医院・院長　菅谷哲史氏
※申込不要
※開催の日時に直接ご来館ください。
※どなたでもどうぞ



出前講座

## 交通安全研修会

日　時：10日(火) 11時から11時40分
定　員：20名(先着順)
申　込：10月26日(月)から
主　催：土木管理課
交通安全対策グループ

## 骨盤エクササイズ

日　時：11日(水)
10時30分から11時10分
講　師：三浦好美氏
対　象：乳幼児(1歳位まで)親子
定　員：12組(先着順)
申　込：10月26日(月)から

## スマートフォン教室

～高齢者向けスマートフォン体験事業～

日にち：2・9・16・30日(月)　全4回
時　間：13時30分から16時30分
内　容：講義と演習で、スマートフォンの基本操作から便利な使い方まで、じっくり学べます。
定　員：20名(4回出席できる方)
申　込：10月20日(火)から
※詳しくは区民ひろば南大塚へお問い合わせください。

## としましゃきょうCSWの 東ティモール・コーヒーあれこれ話

コーヒー産地に住んでました





日　時：21日(土)　10時から11時15分
講　師：大坂智美氏
(豊島区民社会福祉協議会CSW)
定　員：50名
申　込：11月8日(日)から
主　催：地域区民ひろば課事業グループ

無料

## 子どもおひさまリサイクル

**日　時：11月7日(土)13時から15時30分**
①13時から　②13時30分から
③14時から　④14時30分から

※お子さんは入場できません。
※点数制限あり

申　込：申込受付中
11月5日(木)17時まで
右記QRコードから
定　員：各回25名　計100名(先着順)
詳しくはお問い合わせください。

### 【子ども用品リサイクル品を募集！】

みなさんのお家でまだ使えるが使わなくなった育児用品(玩具や洋服など)ありませんか？
詳しくは館内のポスターをご覧ください。
募集期間：10月30日(金)まで
窓口へ直接お持ちください。







## 予告 Xmasコンサート

日　時：12月5日(土)　10時30分開演予定
内　容：巣鴨小学校放課後子ども教室の皆さんのダンス・森菜々子氏の歌、ピアノ演奏
対　象：乳幼児親子
申　込：11月20日(金)から
※詳細は館内のポスターをご覧ください。

## 《事業の申込みについて》

- 定員制の事業は豊島区民の方が優先です。
- 区外の方は申込み開始日から1週間後の受付開始となります。
- 特記のないものは、窓口・電話での申込ができます。
- 定員が限られているためご本人からの申込とさせていただきます。



## 子育てプログラム

主に乳幼児親子対象（一部小学生参加可）

| 事業名 | 日程 | 時間 | 内容 | 定員 | 申込 |
|---|---|---|---|---|---|
| お昼の体操 | 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 | 申込不要 開催の日時に直接ご来館ください | |
| 絵本読み聞かせ | 1日(日) | 11時から11時30分 | 「りぷりんととしま」による絵本読み聞かせ | | |
| ミニミニアスレチック | 2･16日(月) | 9時30分から11時20分 | トランポリンや平均台、風船などで遊びましょう | | |
| 親子deリズム | 4日(水) | 10時30分から11時 | 親子で楽しい「音楽遊び」　講師：舟越映子氏 | | |
| 小学生タイム | 4･18･25日(水) | 15時から16時30分 | 体を動かして楽しく遊ぼう！ | | |
| あかちゃん紙芝居 | 6日(金) | 11時から11時30分 | 0歳児から楽しめる紙芝居です | | |
| おはなしルーム | 19日(木) | 10時30分から11時 | 中央図書館読み聞かせボランティアによるおはなし会 | | |
| こども紙芝居 | 22日(日) | 11時から11時30分 | 「Toshimaわくわく紙芝居」による紙芝居の実演 | | |
| うきうきタイム | 24日(火) | 10時30分から11時 | 親子でふれあい遊び、手がた・足がたもとれます | | |
| リトルストーリータイム | 24日(火) | 11時から11時20分 | 多様な国の絵本に触れて、子どもたちの世界を広げる読み聞かせ　協力：NPO法人こそだてビレッジ | | |
| ホームスタート | 5･19･26日(木) | 11時から12時 | 地域の先輩ママと気軽にお話してみませんか | | |
| あそんで相談 | 26日(木) | 10時から11時30分 | 西部子ども家庭支援センター職員による発達相談です | | |
| 親子体操 | 15日(日) | 10時30分から11時10分 | 2歳位から未就学のお子さんと保護者　講師：宮崎　紳氏 | 15組 | 10月25日(日)から |



## いきいきプログラム

65歳以上の方対象

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 囲碁・将棋 | 毎週火・木曜日 | 13時から16時 | 囲碁・将棋を楽しめます | どなたでもどうぞ | |
| レッツミュージック | 13日(金) | 10時30分から11時30分 | 音楽に合わせてストレッチをしたり、歌や楽器を楽しみます 講師：木内愛弓氏 | 登録制 | 申込受付中 |
| 脳トレタイム | 10日(火) | 10時30分から11時30分 | 寿司ネタ読み書き、どこのおみやげクイズ | 先着20名 | 申込不要 |
| 歌のひろば | 25日(水) | 10時30分から11時20分 | ピアノに合わせて歌いましょう　講師：舟越映子氏 | どなたでもどうぞ | |

## 交流プログラム

どなたでも



| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| カーレット | 14･21日(土) | 13時30分から15時30分 | 多世代コミュニケーション＆頭脳スポーツ 卓上カーリングを楽しみましょう | 小学生以上どなたでも | 申込不要 開催の日時に直接ご来館ください |
| モルック | 6日(金) | 13時30分から15時 | モルックを楽しみましょう | どなたでもどうぞ | |
| 吹矢教室 | 13･20日(金) | 13時30分から15時 | 指導はスポーツ吹矢振興協会が行っています | | |
| 吟詠教室 | 14日(土)17日(火) | 10時30分から11時30分 | 講師：竹野岳游氏 | | |
| ボッチャを楽しもう | 19日(木) | 10時から11時30分 | ボッチャを楽しみましょう | | |
| リズムでGO！ | 18日(水) | 10時30分から11時30分 | リズムに合わせて楽しくステップ　講師：近藤容子氏 | 登録制 | 受付中 |

令和8年　**11月**　**区民ひろば南大塚**

開館時間　9:00から17:00

NPO 法人南大塚おひさまひろば
豊島区南大塚2－36－1
いきいき　℡ 03－5976－4399
子 育 て　℡ 03－3946－7665

| | | 1 階 | | | | | | 2 階 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 集会室 | | 教養室 1 | | 教養室 2 | | 上段：多目的室 1<br>下段：多目的室 2 | | 子育てルーム |
| 日 | 曜 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 |
| 1 | 日 | | カラオケサロン<br>ラベンダー | | | | | ○絵本読み聞かせ<br>▲子どもおひさまリサイクル準備 | ▲乗り物タイム | |
| 2 | 月 | | ☆高齢者<br>スマホ教室 | 《 貸室抽選 》 | | | | ▲ミニミニアスレチック<br>▲子どもおひさまリサイクル準備 | 大塚延寿会 | |
| 3 | 火 | 休　館　日（文化の日） | | | | | | | | |
| 4 | 水 | 知って安心！シニアのための色覚と目の安心講座 | サロン<br>リズム体操会 | 《 貸室抽選 》 | フラつばさ | キーボードの会 | mocm | ▲親子deリズム<br>▲子どもおひさまサイクル準備 | ▲小学生タイム | |
| 5 | 木 | | はつらつ会 | | | オカリナ会 | ●囲碁・将棋 | 南大塚卓球部<br>▲子どもおひさまサイクル準備 | 大塚健康ダンス | ○ホームスタート |
| 6 | 金 | | ◆モルック | | フラ・プルメリア | | M・M | ▲子どもおひさまリサイクル準備 | | ○あかちゃん紙芝居 |
| 7 | 土 | 自彊縁結び | ▲子どもおひさま<br>リサイクル控室 | ▲子どもおひさま<br>リサイクル準備 | ▲子どもおひさま<br>リサイクル控室 | サマディ<br>ヨーガセラピー | ▲子どもおひさま<br>リサイクル控室 | ▲子どもおひさま<br>リサイクル準備 | ▲子どもおひさま<br>リサイクル | |
| 8 | 日 | | 混声コーラス<br>スペース | | | | エヌツークラブ | ▲乗り物タイム<br>▲リサイクル品展示 | | |
| 9 | 月 | | ☆高齢者<br>スマホ教室 | | | | M・M | 南大塚卓球部<br>▲リサイクル品展示 | 大塚延寿会 | |
| 10 | 火 | ●脳トレタイム<br>☆交通安全研修会 | らくらく健康大学 | YGクラブ | 大塚百齢会 | CSW | ●囲碁・将棋 | おてだま<br>▲リサイクル品展示 | タイガーキッズ | |
| 11 | 水 | 伝Den | 混声合唱団<br>エミーズ | | | | mocm | ▲骨盤エクササイズ<br>▲リサイクル品展示 | | |
| 12 | 木 | 休　館　日 | | | | | | | | |
| 13 | 金 | ●レッツミュージック | らくらく健康大学 | クラフトバンドの会 | フラ・プルメリア | 第2ブロック<br>定例会 | M・M | 南大塚卓球部<br>▲リサイクル品展示 | ◆吹矢教室 | |
| 14 | 土 | スマートエイジング | サロンひばり | 自彊縁結び | ◆カーレット | ◆吟詠教室 | 平松寿クラブ | ▲乗り物タイム<br>▲リサイクル品展示 | 卓クラブ | |
| 15 | 日 | | カラオケサロン<br>ラベンダー | | | | エヌツークラブ | ▲親子体操 | ▲乗り物タイム | |
| 16 | 月 | | ☆高齢者<br>スマホ教室 | | | | mocm | ▲ミニミニアスレチック | 大塚延寿会 | |
| 17 | 火 | | ヨーガ健康教室 | | | ◆吟詠教室 | ●囲碁・将棋 | | 大塚百齢会<br>タイガーキッズ | |
| 18 | 水 | ◆リズムでGo! | サロン<br>リズム体操会 | | | キーボードの会 | 健康マージャン | | ▲小学生タイム | |
| 19 | 木 | ヨーガ木曜会 | 高総相<br>福祉用具 | | 高総相<br>福祉用具 | オカリナ会 | 高総相<br>福祉用具 | ◆ボッチャを楽しもう | 大塚健康ダンス | ○おはなしルーム<br>○ホームスタート |
| 20 | 金 | | おおつかサロン | | 新日本婦人の会<br>豊島支部 | | | 南大塚卓球部 | ◆吹矢教室<br>サテライト学習支援 | |
| 21 | 土 | 多文化共生事業<br>（東ティモール） | ニューソング | 自彊縁結び | ◆カーレット | | M・M | ▲乗り物タイム | 大塚・池袋太極拳クラブ | |
| 22 | 日 | | サロンひばり | | | | エヌツークラブ | ○こども紙芝居<br>○上記控室 | ▲乗り物タイム<br>わくわく紙芝居 | |
| 23 | 月 | 休　館　日（勤労感謝の日） | | | | | | | | |
| 24 | 火 | YGクラブ | としまるフード<br>パントリー・相談会 | おてだま | ヨーガ健康教室 | | ●囲碁・将棋 | ▲うきうきタイム<br>○リトルストーリータイム | 大塚百齢会<br>タイガーキッズ | |
| 25 | 水 | ●歌のひろば | サロン<br>リズム体操会 | | | | mocm | 伝Den | ▲小学生タイム | |
| 26 | 木 | ヨーガ木曜会 | はつらつ会 | | | | ●囲碁・将棋 | ▲乗り物タイム<br>☆あそんで相談 | 大塚健康ダンス | ○ホームスタート |
| 27 | 金 | 休　館　日 | | | | | | | | |
| 28 | 土 | 自彊縁結び | 理事連絡会 | | 平松寿クラブ | | 健康マージャン | ▲乗り物タイム<br>サマディーヨーガセラピー | 大塚・池袋太極拳クラブ | |
| 29 | 日 | | 混声コーラス<br>スペース | | | | エヌツークラブ | ▲乗り物タイム | ▲乗り物タイム | |
| 30 | 月 | | ☆高齢者<br>スマホ教室 | | | | ☆ヒアリング<br>フレイル | 大塚延寿会 | | |

● 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

※ 10月14日現在の使用予定です。変更になる場合もあります。

※ 12月分の貸室抽選は11月2日(月)になります。

【豊島区民社会福祉協議会　CSW配置】　（☎03-6861－2930）

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　4日(水)　10時30分から11時

2026
つなぐ・つながる・ひろばのWA！
スタンプラリー
ひろばをめぐってスタンプポン！
**11月１日(日)～12月27日(日)**
すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催！スタンプを押して景品をもらおう！