


【申込が必要な事業】OK!

■ 申込は**3月18日の9時から** **New!**

♥ **親子リトミック** 講師:坂本久美子氏
 21日(火) 親子で音楽あそびを楽しみます
 10:30~10:55 7組
 【対象年齢】9ヶ月~1歳半位のお子さん
 11:05~11:30 5組
 【対象年齢】1歳半~未就園児のお子さん



■ 申込は**3月27日(区外翌日)の9時から**

◎ **音楽ひろば** 講師:末松ちあき氏
 20日(月) 1:30~2:30 【定員20名】

■ 申込は**3月事業実施日の9時から**

◎ **グループカラオケ** 時間等変更になっています
 3日(金) 1:30~・2:30~・3:30~
 1グループ、3~10名 50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~

♥ **バビーマッサージ** 講師:古城恵子氏
 今月はお休みです 次回は 5月10日(日)
 ※5月は「親子スペシャル」企画です。
 申込は4月10日からを予定しています。

♥ **0歳からの音育** 講師:マンマードレ氏
 8日(水) 10:30~11:00
 【対象年齢】2~8ヶ月位のお子さん

22日(水) 10:30~11:00
 【対象年齢】9ヶ月~1歳半位のお子さん

♥ **ちびっこお話し会** 講師:高山和子氏
 今月はお休みです 次回は 5月22日(金)

【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~
 フレイル測定とカラオケ機器を使ったリズム
 体操など♪

★ **座・としまる+(ぷらす)**
 13・20日(月) 10:00~11:00
 「座ってとしまる体操」と13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**
 毎週木曜日 2:00~2:40
 豊島区オリジナル「としまる体操」映像をみながら行
 います。23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
 今月はお休みです 次回は 5月27日(水)

♥ **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

♥ **図書館おはなし会** 中央図書館ボランティア
 10日(金) 11:00~11:30
 ※4月から時間が変わります

★何でも相談会(CSW) 10日(金) 11:00~12:00
 ★アトリエ村出張相談 10日(金) 2:00~3:00

【4月のイベント】申込必要(OK)

■ 申込は**3月23日の9時から**

◎ **折り紙をしようよ!**
 講師:鈴木明子氏
 1日(水) 10:30~11:30 【定員15名】
 みんなで折り紙を楽しもう!どなたでもご参加
 いただけます。春休みの小学生も待ってます♪

◎今日はあなたの誕生日 当日お待ちしてます
 ◎朝のラジオ体操(9:15~)毎日実施中!



【開館時間】9時から5時

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
午前	パン販売 11:40頃~ なくなり次第終了 ベーカリーこは 14日(火) 茜パン工房 3・10・24(金)			1 貸室/折り紙をしようよ!	2 百寿会輪投げ 折り紙の会	3 自彊術長二会 脳イキイキ教室アトリエ会	4 自彊術南長会 南六輪投げ会
午後	古着・インクカートリッジを回収しています			カイラーサヨーガ	◎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
午前	5 ♥プラレールとおもちゃ	6 ひろばさくら 南長崎はらっぱ公園を育てる会	7 自彊術すずらんの会 百寿会輪投げ	8 ♥0歳からの音育 体操ひろば	9 ポッチャ南六 パレット	10 ♥図書館おはなし会 脳イキイキ教室アトリエ会 ◎何でも相談会	11 自彊術南長会
午後	♥プラレールとおもちゃ		編物研究会	カイラーサヨーガ	◎としまる体操	★フレイル測定とリフレ ★アトリエ村出張相談 ◎スマホQ&A	健康お楽しみ会
午前	12 ♥プラレールとおもちゃ 百寿会輪投げ	13 ★座・としまる+ フラサークルレプア	14 自彊術すずらんの会	15 ひろばさくら 休館日	16 南六さくらクラブ(役員会) 折り紙の会	17 自彊術長二会 脳イキイキ教室アトリエ会	18 自彊術南長会 南六輪投げ会
午後	♥プラレールとおもちゃ	フラサークルレプア	理事長懇談会	休館日	◎としまる体操 健康お楽しみ会	編み物クラブ百寿会	南長崎四丁目福寿会
午前	19 ♥プラレールとおもちゃ	★座・としまる+ フラサークルレプア	♥親子リトミック 自彊術すずらんの会	♥0歳からの音育 体操ひろば	23 ひろばさくら 休館日	24 自彊術長二会 脳イキイキ教室アトリエ会	25 自彊術南長会 一般貸出
午後	♥プラレールとおもちゃ	◎音楽ひろば	編物研究会	カイラーサヨーガ 南六さくらクラブ(カラオケ)	休館日		南長崎四丁目福寿会
午前	26 南六さくらクラブ(総会) ♥プラレールとおもちゃ 一般貸出	27 【廃食油回収】 9時~12時半 フラサークルレプア	28 百寿会輪投げ 自彊術すずらんの会	29 休館日 昭和の日	30 パレット	【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	南六さくらクラブ(総会) ♥プラレールとおもちゃ	フラサークルレプア	民謡を楽しむ会	休館日	◎としまる体操 健康お楽しみ会	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS	

令和8年度 団体登録について

団体登録は年度ごとの登録になります。申請書をお渡ししています。ご準備をお願いします。詳しくはひろばにお問い合わせください。

申込が必要な事業

♥産後リフレッシュ 講師：鈴木直美氏
6日(月) 10:00~11:00 対象：ハイハイ期までの母子 12組
ヨガ、ピラティス、ストレッチでリフレッシュ

◎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
ご家族、お仲間とお誘いあわせてご参加下さい

申込が不要な事業

◎卓球タイム! ※2日は春休み卓球タイムです
2・16日(木) 9:30~ 定員12名
※9時25分の抽選にご参加ください。(上履き持参)

★座・としまる 映像に合わせて「座ってとしまる体操」
7・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
14日(火)・22日(水) 10:00~11:00 講師：須藤浩代氏

★元気になる体操 17日は同時開催「アトリエ村出張相談」
3日・17日(金) 10:00~11:00 講師：小俣淳子氏

今後の予定

♥母の日スペシャル ~産後リフレッシュ~
5月10日(日) 10:00~11:00 申込開始：4月6日(月)~
講師：鈴木直美氏 対象：ハイハイ期までの母子 12組
ヨガ、ピラティス、ストレッチでリフレッシュ

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
		※回収しています 小型家電・蛍光灯 家庭用プリンターインクカートリッジ 詳しくは区のホームページ等でご確認ください		※給水機設置しています 水筒をお持ちください		1	2	3
午前	H 2階	今年度もひろばさくらを よろしくお願ひします			骨盤体操♥ ◎貸室受付 トールペイントの会		◎春休み卓球タイム! ★元気になる体操 スマイル	
午後	H 2階				トールペイントの会		サロンリズム体操会	
		5	6	7	8	9	10	11
午前	H 2階		♥産後リフレッシュ	★座・としまる		ひろばさくら	太極拳&ストレッチ GolGolマビヨガ	健康吹矢「チェリー」
午後	H 2階						楽しく絵手紙	
		12	13	14	15	16	17	18
午前	H 2階		コール・アダージョ	◎体幹エクササイズ スクラップブックング	ひろばさくら 休館日	◎卓球タイム!	★元気になる体操 &アトリエ村出張相談 スマイル	
午後	H 2階		ひろばさくら理事会	スクラップブックング		ひろばさくら		
		19	20	21	22	23	24	25
午前	H 2階	◎グループ卓球	高齢者福祉課	★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 休館日	GolGolマビヨガ ひろばさくら会計監査 サロンリズム体操会	健康吹矢「チェリー」
午後	H 2階			ひまわり 結アロマ	トールペイントの会			楽しく絵手紙
		26	27	28	29	30	 ひろばさくら ホームページ 	
午前	H 2階		高齢者福祉課	★座・としまる	昭和の日 	ポッチャ南六		
午後	H 2階		◎音楽ひろば		休館日			