



申込が必要な事業 OK

- 申込は5月事業実施日の9時から
- ◎ **グループカラオケ** 【定員】3グループ
5日(金) 1:30~・2:30~・3:30~
- ◎ **スマホQ&A** 学生ボランティア
12日(金) 2:30~・3:00~・3:30~
- ♥ **ベビーマッサージ** イベント欄をご覧ください
- ♥ **親子リトミック** 講師:坂本久美子氏
22日(月) 10:30~10:55
11:05~11:30
【対象】9ヶ月~1歳半位のお子さん
- ♥ **ちびっこお話し** 講師:高山和子氏
今月はお休みです 次回は 7月10日(金)
- ♥ **0歳からの音育** 講師:マンマドレ氏
3日(水) 10:30~11:00
【対象】2~8ヶ月位のお子さん
24日(水) 10:30~11:00
【対象】9ヶ月~1歳半位のお子さん

申込が不要な事業

- ◎ **音楽ひろば** 講師:末松ちあき氏
15日(月) 1:30~2:30
※申込は不要になりました
- ◎ **としまる体操**
毎週木曜日 2:00~2:40
※25日は休館日です。
- ★ **フレイル測定とリフレ** 【先着15名程度】
12日(金) 2:00~2:40
歩行測定とリズム体操など
【同時開催】★アトリエ村出張相談
12日(金) 2:00~3:00
- ★ **座・としまる+(ぷらす)**
8・15日(月) 10:00~11:00
「座ってとしまる体操」と
8日「ボウリング」、15日「ナンプレ・ぬりえ」
- ♥ **看護師さんと身体測定** 南長崎第一保育園 看護師
24日(水) 10:00~10:30
- ♥ **図書館おはなし会** 中央図書館ボランティア
12日(金) 11:00~11:30

♥ **プラレールとおもちゃ**
毎週日曜日 9:30~11:50・2:00~4:00
【対象】就学前のお子さんと保護者

6・7月のイベント

- ♥ **親子スペシャル ベビーマッサージ**
講師:古城恵子氏 **フォトコーナーもあります!**
28日(日) 10:30~11:30 【申込】受付中
(講師都合により日程が変更になりました)
【対象】2~8ヶ月くらいのお子さん
- ★ **交通安全研修会(高齢者向け)**
29日(月) 2:00~3:00 【申込】6/4~
- ♥ **はじめてのごはん(食育講習会)**
講師:長崎健康相談所栄養士
7月1日(水) 3:00~4:00 【申込】6/12~
【対象】1歳半位のお子さん(推奨)と保護者
(1歳半以下のお子さん可)

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
		1	2	3	4	5	6
午前	【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)	貸室	自彊術すずらんの会	♥0歳からの音育 体操ひろば	百寿会輪投げ 折り紙の会	自彊術長二会 脳イキキ教室アリエ会	自彊術南長会 南六輪投げ会
午後	【開館時間】 9時から5時		編物研究会	カイラーサヨーガ	◎としまる体操 健康お楽しみ会	編み物クラブ百寿会 ◎グループカラオケ	健康お楽しみ会
	7	8	9	10	11	12	13
午前	♥プラレールとおもちゃ	★座・としまる+	ポッチャ南六 自彊術すずらんの会	ひろばさくら 体操ひろば	百寿会輪投げ パレット	♥図書館おはなし会 脳イキキ教室アリエ会	自彊術南長会
午後	♥プラレールとおもちゃ	フラサークルレファ		カイラーサヨーガ	◎としまる体操 健康お楽しみ会 ★ヒアリングフレイルチェック	★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
	14	15	16	17	18	19	20
午前	♥プラレールとおもちゃ	★座・としまる+	百寿会輪投げ 自彊術すずらんの会	ひろばさくら 定期休館日	南六さくらクラブ(役員会) 折り紙の会	自彊術長二会 脳イキキ教室アリエ会	自彊術南長会 南六輪投げ会
午後	♥プラレールとおもちゃ	◎音楽ひろば	編物研究会 民謡を楽しむ会		◎としまる体操	編み物クラブ百寿会 南六カラオケ会	南長崎四丁目福寿会
	21	22	23	24	25	26	27
午前	♥プラレールとおもちゃ	♥親子リトミック 【廃食油回収】	百寿会輪投げ 自彊術すずらんの会	高齢者福祉課 ♥0歳からの音育 ♥看護師さんと身体測定	ひろばさくら 定期休館日	自彊術長二会 脳イキキ教室アリエ会 一般貸出	自彊術南長会
午後	♥プラレールとおもちゃ	フラサークルレファ		高齢者福祉課 カイラーサヨーガ		一般貸出	南長崎四丁目福寿会
	28	29	30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>パン販売 11:40頃~</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>なくなり次第終了</p> <p>ベーカリーこのは 9日(火)</p> <p>茜パン工房 5・12・26日(金)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>■ 廃食油回収 6月22日(月) 9:00~12:30 (必ず時間内にお持ちください)</p> <p>■ 古着・インクカートリッジ回収</p> <p>● 給水機を設置しています</p> </div> </div>			
午前	♥親子スペシャル ♥プラレールとおもちゃ						
午後	♥プラレールとおもちゃ	★交通安全研修会					

※ 事業等は変更・中止になることがあります。

※ご来館の際は靴下着用をお願いします。

【発行】NPO法人ひろばさくら 令和8年 5月15日現在

2026 6月 区民ひろばさくら 第二 カレンダー

NPO法人ひろばさくら
豊島区長崎6-37-11
☎ 03-3958-8453

申込が必要な事業

- ♥産後リフレッシュ ヨガ、ピラティス、ストレッチでリフレッシュ
26日(金) 10:00~11:00 対象:ハイハイ期までの母子 12組
- ◎グループ卓球 1グループ2~6名
21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!
4・18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」
9・16・23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
22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
2日(火)・24日(水) 10:00~11:00 講師:須藤浩代氏
- ★元気になる体操 19日は同時開催「アトリエ村出張相談」
5・19日(金) 10:00~11:00 講師:小俣淳子氏

今月のイベント

- ◎お下がり会 ~夏の陣~ ※詳細はポスターをご覧ください
13日(土) 10:00~11:30 物品受付:5/29(金)~6/11(木)
- ♥親子スペシャル ~親子体操遊び~
28日(日) 10:00~11:00 申込:5月10日(日)~
講師:小布施 由恵氏 対象:未就学児の親子 定員:12組

今後の予定

- ◎夏まつり 7月19日(日) 10:00~11:00
出演:都立千早高校和太鼓部
和太鼓部の演奏と盆踊り

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
		7	8	9	10	11	12	13
午前	H 2階	ひろばさくら ホームページ 	高齢者福祉課 ◎貸室受付	◎体幹エクササイズ	ポッチャ南六	◎卓球タイム!	★元気になる体操 スマイル	健康吹矢「チェリー」
	午後						サロンリズム体操会	
午前	H 2階		高齢者福祉課	★座・としまる スクラップブックング	骨盤体操♡ トールペイントの会	ひろばさくら	事業準備 GolGolマビヨガ	◎お下がり会 ~夏の陣~
	午後		ひろばさくら理事会	スクラップブックング	トールペイントの会		事業準備 楽しく絵手紙	事業片付け
午前	H 2階		高齢者福祉課	★座・としまる	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会 スマイル	ホワイト新体操クラブ
	午後			結アロマ				
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	♥産後リフレッシュ GolGolマビヨガ	健康吹矢「チェリー」
	午後		◎音楽ひろば	ひまわり	トールペイントの会		サロンリズム体操会	楽しく絵手紙
午前	H 2F	♥親子スペシャル ~親子体操遊び~	高齢者福祉課	★としまる体操巡回指導	★としまる体操巡回指導 30日(火) 10:00~11:00 申込:6月4日(木)~ 定員:15名			※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
	午後				※事業は変更・中止になることがあります。 ※事業(特に運動系)に参加する際は水分、タオルをお持ちください。給水機あります。 ※ひろばは靴を脱いで利用する施設です。靴下の着用をお願いします。 ※乳幼児は保護者が付き添い、目を離さぬようお願いいたします。			

