2026 区民ひろばさくら第一 カレンダー 11月

申込が必要な事業 ☎OK

■申込は10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
6 日（金） 1:30～・2:30～・3:30～

◎ スマホQ&A 学生ボランティア
13 日（金）2:30～・3:00～・3:30～

● ベビーマッサージ 講師：古城恵子氏
27 日（金）10:30～11:30

● 0歳からの音育 講師：マンマードレ氏
4 日（水） 10:30～11:00
【対象】2～8ヶ月位のお子さん
11 日（水） 10:30～11:00
【対象】9ヶ月～1歳半位のお子さん
【同日開催】11日 ◎何でも相談会 10:00～11:00

● 親子リトミック 講師：坂本久美子氏
17 日（火）
10:00～10:30
【対象】6ヶ月位～よちよち歩きまでのお子さん
10:45～11:15
【対象】あんよ歩き～未就園児まで

● ちびっこお話会 講師：高山和子氏
13 日（金） 11:00～11:30

申込が不要な事業

◎ 音楽ひろば 講師：末松ちあき氏
2 日（月）1:30～2:30

◎ としまる体操 さ
5 ・ 12 ・ 19 日（木） 2:00～2:40
【同時開催】5日 ★まちの相談室

★ フレイル測定とリフレ 【先着15名程度】
13 日（金）2:00～2:40 さ 健
【同日開催】★アトリエ村出張相談 1:30～ 3:00

★ 座・としまる＋（ぷらす） さ
9 ・ 16 日 （月） 10:00～11:00
体操 ＋ 9日「ボウリング」、16日「ナンプレ」

● 看護師さんと身体測定 南長崎第一保育園看護師
11 日（水）10:00～10:30

● 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

今月のイベント（申込必要）

● 冬の体調管理と感染症対策
19 日（木） 10:00～11:00
講師：江崎グリコ(株) 【定員】15組
※30分程度の講義の後、個別相談対応
【対象】乳幼児親子
お子さんの月齢（目安） 0ヶ月～1歳くらい
【受付】11/4（水）～ 電話可

いきいき部会主催事業

★ 歌の力で心もからだも元気に
28 日（土） 1:30～2:30
講師：緑川るみ氏 【対象】65歳以上
【定員】50名 【申込】不要

■ 廃食油回収
24日(火) 9:00～12:30
（必ず時間内にお持ちください）

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	7
午前	●プラレールとおもちゃ	貸室 百寿会輪投げ	文化の日 休館日	●0歳からの音育 百寿会輪投げ	百寿会輪投げ 折り紙の会	自彊術長二会 脳イキイキ教室アトリエ会	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		カイラーサヨーガ	◎としまる体操 ★まちの相談室	◎グループカラオケ	健康お楽しみ会
	8	9	10	11	12	13	14
午前	●プラレールとおもちゃ	★座・としまる＋	ひろばさくら 自彊術すずらんの会	●0歳からの音育 ◎何でも相談会 ●看護師さんと身体測定	ボッチャ南六 パレット	●ちびっこお話会 脳イキイキ教室アトリエ会 自彊術長二会	自彊術南長会
午後	●プラレールとおもちゃ	フラサークルレフア	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 ★ヒアリングフレイルチエック	編み物クラブ百寿会 ★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
	15	16	17	18	19	20	21
午前	●プラレールとおもちゃ	★座・としまる＋	●親子リトミック 自彊術すずらんの会	ひろばさくら 定期休館日	●冬の体調管理と感染症対策 南六さくらクラブ（役員会） パレット	自彊術長二会 脳イキイキ教室アトリエ会	自彊術南長会 南六輪投げ会 一般貸出
午後	●プラレールとおもちゃ	フラサークルレフア	編物研究会		◎としまる体操 折り紙の会 健康お楽しみ会	南六カラオケ会	南長崎四丁目福寿会
	22	23	24	25	26	27	28
午前	●プラレールとおもちゃ	勤労感謝の日 休館日	百寿会輪投げ 自彊術すずらんの会 【廃食油回収】		ひろばさくら 定期休館日	●ベビーマッサージ 脳イキイキ教室アトリエ会 一般貸出	★いきいき部会 自彊術南長会 一般貸出
午後	●プラレールとおもちゃ			カイラーサヨーガ		編み物クラブ百寿会 一般貸出	★歌の力で心もからだも元気に 南長崎四丁目福寿会
	29	30					
午前	●プラレールとおもちゃ						
午後	●プラレールとおもちゃ						

【赤字は主催事業】
★ 65歳以上の方
◎ どなたでも
● 子育て中の方
（無印は自主サークル）

【開館時間】
9時 から 5時

毎日実施中！
◎ 朝のラジオ体操（9:15～）
◎ 今日はあなたの誕生日

パン販売
11:40頃～
なくなり次第終了
ベーカリーこのは
10日（火）
茜パン工房
6・13・27日（金）

※ 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 10 月 16 日現在

2026・11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　健　講師：鈴木直美氏
30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
15日(日)　9:30～、10:20～、11:10～　2グループずつ

今月のイベント

◎お下がり会　～冬の陣～　※詳細はポスターをご確認ください
7日(土)　9:30～11:30　物品受付：10/23(金)～11/5(木)
子どもの服や用品、おもちゃのリサイクルです。ご協力ください。

◎回遊音楽キャラバン　※靴袋をお持ちください
17日(火)　10:00～10:40
申込・参加費：不要　ピアノとバイオリンの演奏

申込が不要な事業

◎卓球タイム!　※9時25分の抽選にご参加ください。(上履き持参)
5・19日(木)　9:30～　定員12名

★座・としまる　映像に合わせて「座ってとしまる体操」
24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
16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
10日(火)・25日(水)　10:00～11:00　講師：須藤浩代氏

★元気になる体操　さ　※27日は「アトリエ出張相談会」あります
20・27日(金)　10:00～11:00　講師：小俣淳子氏

今後の予定　※詳しくはポスター等ご覧ください

●おたのしみ会　12月 9日(水)　11:00～11:30
定員：乳幼児親子　15組　申込：11月11日(水)～

◎オリジナルスパイス作り　12月12日(土)　午後　講師：原島福美氏

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
誕生日当日にお待ちしています。

回収BOX　※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

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
		1	2	3	4	5	6	7
午前	H 2階		◎貸室受付	文化の日 休館日	骨盤体操♡	◎卓球タイム！	事業準備 スマイル	◎お下がり会 ～冬の陣～
午後	H 2階						事業準備	事業片付け
		8	9	10	11	12	13	14
午前	H 2階			◎体幹エクササイズ	トールペイントの会 みんみんサークル	ひろばさくら	太極拳＆ストレッチ Go!Go!マビヨガ	
午後	H 2階		ひろばさくら理事会		トールペイントの会 みんみんサークル		楽しく絵手紙	
		15	16	17	18	19	20	21
午前	H 2階	◎グループ卓球	ボッチャ南六	◎回遊音楽キャラバン	ひろばさくら 定期休館日	◎卓球タイム！	★元気になる体操 スマイル	ホワイト新体操クラブ
午後	H 2階		◎音楽ひろば 事業準備	ひまわり 結アロマ			サロンリズム体操会	
		22	23	24	25	26	27	28
午前	H 2階		勤労感謝の日 休館日	★座・としまる	◎体幹エクササイズ トールペイントの会 みんみんサークル	ひろばさくら 定期休館日	★元気体操＆出張相談会 コーラス・ＦＣＫ Go!Go!マビヨガ	ホワイト新体操クラブ
午後	H 2階				トールペイントの会 みんみんサークル		サロンリズム体操会 ひろばさくら会議	楽しく絵手紙
		29	30					
午前	H 2階		●産後リフレッシュ					
午後	H 2階							

※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。
マイボトル用給水機あります。
※乳幼児は保護者が付き添い、目を離さぬようお願いします。
※小学生以上の方は靴下の着用をお願いします。
※事業は変更・中止になることがあります。

ひろばさくら ホームページ

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

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！

令和　8　年　10　月　16　日　現在