



令和7年

6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 TEL 5976-4399

子育て TEL 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。

**しなやかな生活のための尿失禁対策講座 (出前事業)**

日 時：初回 11日(水)10時30分から11時30分
2回目：7月9日(水) 3回目：8月6日(水)
講 師：知 脇 希氏(帝京平成大学 理学療法学科准教授)
定 員：15名
対 象：65歳以上の女性(全3回出席できる方)
申 込：5月23日(金)から

親子体操

日 時：15日(日) 10時30分から11時10分
講 師：宮崎 紳氏
対 象：2歳位から未就学のお子さんと保護者 15組
申 込：5月25日(日)から

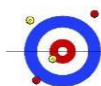
**骨盤エクササイズ**

日 時：18日(水) 10時30分から11時10分
講 師：三浦好美氏
対 象：1歳位までのお子さんと保護者 12組
申 込：5月27日(火)から

新事業**カーレット (卓上カーリング)**

多世代コミュニケーション&頭脳スポーツ

日 時：14日(土) 13時30分から
定 員：9名(先着順)
申 込：5月26日(月)から (小学生は保護者申込)
小学校3年生以上・中・高・大学生から大人の方まで
(身長140cm以上の方) ひろば初めての方も大歓迎

**数独をやってみよう**

日 時：19日(木) 13時30分から
定 員：10名(先着順)
申 込：4日(水)から 初心者の方歓迎 どなたでもどうぞ

**フォークソング&オールディーズ**

日 時：21日(土) 13時30分から15時
出 演：都電沿線&赤羽フォークソング倶楽部
※60から80年代のフォークソング、バンチャーズ等の生演奏を楽しみましょう どなたでもどうぞ

**アロマでセルフケア****新事業**

「夏に向けて、虫よけスプレー作り」

日 時：8日(日) 10時30分から11時30分
アロマオイルの効用と健康について考え、セルフケア
にいかす「虫よけスプレー」を作ります
講 師：らはま鍼灸院 院長 大家千恵氏
対 象：乳幼児とその保護者 15組 (保育はありません)
材料費：500円
申 込：5月20日(木)から30日(金)まで(先着順)
材料費を添えて窓口まで

**《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、電話での申し込みができます。
- ・定員が限られているため、原則ご本人からの申込み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		
絵本読み聞かせ	1日(日)	11時から11時30分	「りぶりんととしま」による絵本の世界		
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日(水)	15時30分から16時30分	多目的室1で楽しく遊ぼう！		
あかちゃん紙芝居	6日(金)	11時から11時20分	お子さん、ママ、パパも楽しい紙芝居です		
(出前事業) 子育てサロンさくらんぼ	11日(水)	10時40分から12時	親子ふれあい遊び 身長、体重測定 主催：巣鴨地区民生児童委員協議会		
ミニミニアスレチック	13・27日(金)	9時30分から11時20分	トランポリンや平均台で遊びましょう		
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のおはなし会		
こども紙芝居	22日(日)	11時から11時30分	みんなでこども紙芝居を楽しみましょう 小学生もどうぞ		
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		
ホームスタート	毎週木曜日	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		
(出前事業)出張育児相談	17日(火)	10時から11時15分	申込、問い合わせは池袋保健所まで 3987-4174	要事前申込	
(出前授業)おでかけ相談	27日(金)	10時30分から11時30分	東都子ども家庭支援センターの職員が相談に応じます		どなたでもどうぞ

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(ただし10日を除く)	どなたでもどうぞ
レッツミュージック	20日(金)	10時30分から11時30分	リズムに乗って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
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
脳トレタイム	27日(金)	10時30分から11時30分	計算問題、間違い探し、七夕飾りを作ろう	先着20名 申込不要

交流プログラム

どなたでも

モルック	6日(金)	13時30分から14時30分	モルックを楽しみましょう		
ポッチャを楽しもう	12日(木)	10時から11時30分	ポッチャを楽しみましょう		
吟詠教室	14日(土) 17日(火)	10時30分から11時30分	講師：竹野岳彦氏		
吹矢教室	20日(金)	13時30分から	指導はスポーツ吹矢振興協会が行っています		
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 申込受付中(若干名)	



令和7年

6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 TEL 5976-4399

子育て TEL 3946-7665



開館時間 9:00から17:00

		1 階						2 階	
		集会室		教養室 1		教養室 2		上段:多目的室 1 下段:多目的室 2	
日	曜	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
1	日		サロンラベンダー				エヌソークラブ	絵本読み聞かせ ○上記控室	♥乗り物タイム
2	月			《貸室抽選》			mocm	平松寿クラブ	
3	火	YGクラブ	ヨーガ健康教室	《貸室抽選》	大塚百齢会		●囲碁・将棋		タイガーキッズ
4	水		サロンリズム体操会			キーボードの会	健康マーじゃん	♥親子deリズム	♥小学生タイム
5	木		はつらつ会			オカリナ会	●囲碁・将棋		
6	金	高齢者福祉課			◆モルック		フラ・ブルメリア	南大塚卓球部	
7	土	総会準備	NPO総会	自彊縁結び				平松寿クラブ	♥乗り物タイム
8	日		ひばり会					♥アロマでセルフケア	♥乗り物タイム
9	月		ニューソング					南大塚卓球部	大塚延寿会
10	火	臨時休館日							
11	水	☆尿失禁対策講座	サロンリズム体操会	伝Den	大塚百齢会	楽しいコーラス	mocm	☆子育てサロンさくらんぼ	エミーズ 新婦人豊島支部
12	木	ヨーガ木曜会	はつらつ会				●囲碁・将棋	◆ポッチャを楽しもう	大塚健康ダンス
13	金		らくらく健康大学		フラ・ブルメリア	第2ブロック		♥ミニミニストレッチ	
14	土	スマートエイジング	自彊縁結び	サマディヨーガセラピー	◆カーレット	◆吟詠教室		♥乗り物タイム	大塚延寿会 音輪会
15	日		サロンラベンダー				エヌソークラブ	♥親子体操	♥乗り物タイム
16	月		ニューソング				mocm		大塚延寿会
17	火	YGクラブ				◆吟詠教室	●囲碁・将棋	☆出張育児相談	大塚百齢会 タイガーキッズ
18	水	◆リズムでGo!				キーボードの会	健康マーじゃん	♥骨盤エクササイズ	♥小学生タイム
19	木	ヨーガ木曜会	はつらつ会		◆数独をやってみよう	オカリナ会	●囲碁・将棋		大塚健康ダンス
20	金	◆レッツミュージック	おおつかサロン		フラ・ブルメリア			南大塚卓球部	◆吹矢教室
21	土	◆フォークソング& オールディーズ準備	◆フォークソング& オールディーズ	自彊縁結び	平松寿クラブ	◆フォークソング&オールディーズ控室		♥乗り物タイム	大塚延寿会 音輪会
22	日						エヌソークラブ	○こども紙芝居 ○上記控室	♥乗り物タイム
23	月	臨時休館日							
24	火		高総相		ヨーガ健康教室		●囲碁・将棋	♥うきうきタイム	大塚百齢会 タイガーキッズ
25	水	◆歌のひろば	サロンリズム体操会	伝Den		楽しいコーラス	mocm	南大塚卓球部	エミーズ
26	木						●囲碁・将棋		大塚健康ダンス
27	金	◆脳トレタイム	らくらく健康大学		フラ・ブルメリア			♥ミニミニストレッチ ☆おでかけ相談	
28	土	臨時休館日							
29	日				ガールスカウト 東京都12団		エヌソークラブ	♥乗り物タイム	♥乗り物タイム
30	月		ひばり会			☆ヒヤリングフレイル			

●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

※ 5月16日現在の使用予定です。変更になる場合もあります。

※ 7月分の貸室抽選は6月2日(月)になります。

【豊島区民社会福祉協議会 CSW配置】(☎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 25日(水) 10時30分から11時20分

