



令和7年

7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 TEL5976-4399

子育て TEL3946-7665

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。



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：6・20日(日) 13時30分から(原則 第1・第3日曜日)
募 集：若干名(先着順)
申 込：6月20日(金)から
対 象：小学校3年生以上・中・高・大学生から大人の方まで

親子deリズム

親子で楽しい「音楽あそび」をしましょう！
手遊び・楽器遊び・身体を動かしてムーブメント遊び、
リズムにのって楽しいひとときを！

日 時：2日(水) 10時30分から11時(原則 第1水曜日)
講 師：舟越映子氏
対 象：乳幼児親子 ※申込不要



脳トレタイム

日 時：25日(金) 10時30分から11時30分
定 員：65歳以上の方 先着20名 申込不要
内 容：クイズ 間違い探し
折紙で「金魚」の飾りを作しましょう。



骨盤エクササイズ

日 時：16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：6月24日(火)から



としまアート夏まつり2025

予告

～よみしばい「あらしのよるに」～

日 時：8月2日(土) 10時30分から
対 象：0歳から大人まで(小学生は子どもだけで参加できます)
定 員：60名(先着順)
申 込：7月10日(木)から
主 催：としま文化創造プロジェクト実行委員会



親子体操

日 時：20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：6月29日(日)から



出前事業 子育て世代交通安全研修会

日 時：22日(火) 11時から11時30分
対 象：乳幼児親子向けの教室です(お土産もあります♪)
※申込不要 開催の日時に直接ご来館ください。
主 催：土木管理課 交通安全対策グループ



《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		
小学生タイム	2・16・30日(水)	15時30分から16時30分	多目的室1で体を動かし楽しく遊ぼう！		
あかちゃん紙芝居	4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		
絵本読み聞かせ	6日(日)	11時から11時30分	「りぷりんととしま」による絵本の世界		
(出前事業) 子育てサロンさくらんぼ	9日(水)	10時40分から12時	夏の過ごし方(保健師さんのお話し) 対象：乳幼児親子 主催：巣鴨地区民生児童委員協議会		申込不要 開催の日時に直接ご来館ください
ミニミニアスレチック	11・25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		
うきうきタイム	22日(火)	10時30分から10時50分	親子でふれあい、楽しい時間を過ごしましょう		
(出前事業)あそんで相談	24日(木)	10時から11時30分	西部子ども家庭支援センターによる育児相談		
こども紙芝居	27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		
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・パパと気軽にお話してみませんか		

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
(出前事業) 尿失禁対策講座(2回目)	9日(水)	10時30分から11時30分	講師：知脇 希氏(帝京平成大学 理学療法学科准教授)	事前申込した方
レッツミュージック	11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	23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



モルック	4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	10日(木)	10時から11時30分	ポッチャを楽しみましょう	どなたでもどうぞ 申込不要 開催の日時に直接ご来館ください
吟詠教室	12日(土) 15日(火)	10時30分から11時30分	講師：竹野岳游氏	
吹矢教室	18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!	16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 7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 TEL5976-4399
子育て TEL3946-7665

		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
1	火			《貸室抽選》	大塚百齢会	●囲碁・将棋	♥乗り物タイム タイガーキッズ
2	水	伝Den	サロン リズム体操会	《貸室抽選》		キーボードの会 mocm	♥親子deリズム ♥小学生タイム
3	木		はつらつ会			オカリナ会	♥乗り物タイム 大塚健康ダンス
4	金		◆モルック		フラ・ブルメリア		南大塚卓球部 ♥乗り物タイム
5	土	自彊縁結び	ニューソング				大塚延寿会 大塚池袋太極拳クラブ
6	日		カラオケサロン ラベンダー		◆カーレット	エヌソークラブ	○絵本読み聞かせ ○上記控室 ♥乗り物タイム
7	月		ひばり会		平松寿クラブ		
8	火	YGクラブ	ヨーガ健康教室		大塚百齢会	●囲碁・将棋	♥乗り物タイム タイガーキッズ
9	水	☆尿失禁対策講座 (2回目)	サロン リズム体操会			楽しいコーラス 健康マージャン	☆子育てサロンさくらんぼ エミーズ
10	木	ヨーガ木曜会	はつらつ会			●囲碁・将棋	◆ボッチャを楽しもう 大塚健康ダンス
11	金	●レッツミュージック	らくらく健康大学		フラ・ブルメリア	第2ブロック 新日本婦人の会 豊島支部	♥ミニミニアスレチック ♥乗り物タイム
12	土	スマートエイジング		自彊縁結び		◆吟詠教室	サマディヨーガセラピー 卓クラブ 音輪会
13	日		ひばり会			エヌソークラブ	♥乗り物タイム ラジオ体操連盟
14	月						♥乗り物タイム 大塚延寿会
15	火					◆吟詠教室	♥乗り物タイム 大塚百齢会 タイガーキッズ
16	水	◆リズムでGo!		伝Den		キーボードの会 mocm	♥骨盤エクササイズ ♥小学生タイム
17	木	臨時休館日					
18	金		おおつかサロン		フラ・ブルメリア		南大塚卓球部 ◆吹矢教室
19	土	自彊縁結び	平松寿クラブ				大塚延寿会 大塚池袋太極拳クラブ 音輪会
20	日		カラオケサロン ラベンダー		◆カーレット	エヌソークラブ	♥親子体操 ♥乗り物タイム
21	月	休館日(海の日)					
22	火	YGクラブ	ヨーガ健康教室			●囲碁・将棋	♥うきうきタイム ☆交通安全研修会 大塚百齢会
23	水	●歌のひろば				楽しいコーラス 健康マージャン	南大塚卓球部 エミーズ
24	木		はつらつ会			●囲碁・将棋	♥乗り物タイム ☆あそんで相談 大塚健康ダンス
25	金	●脳トレタイム	らくらく健康大学		フラ・ブルメリア	mocm	♥ミニミニアスレチック ♥乗り物タイム
26	土	自彊縁結び	理事連絡会				平松寿クラブ 大塚池袋太極拳クラブ 音輪会
27	日					エヌソークラブ	○こども紙芝居 ○上記控室 ♥乗り物タイム
28	月		ニューソング				♥乗り物タイム 大塚延寿会
29	火	臨時休館日					
30	水		サロン リズム体操会			mocm	南大塚卓球部 ♥小学生タイム
31	木					●囲碁・将棋	♥乗り物タイム ♥乗り物タイム

●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

※ 6月17日(火)現在の使用予定です。変更になる場合もあります。

※ 8月分の貸室抽選は7月1日(火)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☆ 2日(火) 10時30分から11時

