



【申込が必要な事業】 可(9時~5時)

申込は前月27日(区内)、28日(区外)から

◎音楽ひろば 講師:末松ちあき氏
7日(月) 1:30~2:30 【定員20名】

申込は前回事業実施日の9時から

◎グループカラオケ
4日(金) 1:30~・2:40~ 2グループ
1グループ、3~10名 60分(換気10分)

◎スマホQ&A 学生ボランティア
11日(金) 2:30~・3:00~・3:30~

♥0歳からの音育 講師:マンマドレ氏

16日(水) 10:30~11:00

【対象年齢】2~8ヶ月位のお子さん

23日(水) 10:30~11:00

【対象年齢】9ヶ月~1歳半位のお子さん

♥ベビーマッサージ 講師:古城恵子氏

9日(水) 10:30~11:30

【対象年齢】2~8ヶ月位のお子さん

♥ちびっこお話し 講師:高山和子氏

11日(金) 10:30~11:00

【申込が不要な事業】

★フレイル測定とリフレ 【先着15名程度】

11日(金) 2:00~2:40 受付1:30~

リズムに合わせて体を動かします♪



★座・としまる+(ぷらす)

7・28日(月) 10:00~11:00

豊島区オリジナル「座ってとしまる体操」と7日は「モルック」28日は「ナンプレ・ぬりえ」を行います。

★としまる体操

10・17・24・31日(木) 2:00~2:40

♥図書館おはなし会 中央図書館ボランティア

今月はお休みです 次回は 8月8日(金)

♥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

※6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

16日(水) 10:00~10:30

※予約もお受けします。

◎折り紙をしようよ! 夏休み企画

30日(水) 1:30~3:30

※時間内でお好きな時間にお越しください。どなたでもどうぞ。

【出前事業】 申込先は事業により異なります

★おなか元気教室 【申込 7/7(月)~】

30日(水) 10:00~10:40 定員 20名

申込はさくら第一まで

★ヒアリングフレイルチェック

31日(木) 10:00~12:00

申込は高田介護予防センター

(☎ 3590-8116)

★アトリエ村出張相談 11日(金)1:30~2:30

◎何でも相談会(CSW) 7日(月)1:30~2:30

◎朝のラジオ体操

(9:15~) 毎日実施中!



古着・インクカートリッジを回収しています

パン販売

11:40頃~



なくなり次第終了

ベーカリーこのは

8日(火)

蕎麦工房

4・11・25日(金)

※事業等は変更・中止になることがあります。

熱中症予防のため水分をお持ちください!

申込・お問合せ 区民ひろばさくら第一 ☎ 3950-8676

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
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)	ひろばさくらの情報はホームページでもご覧いただけます。 	貸室 自彊術すずらんの会		ひろばさくら 休館日	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	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS		編物研究会	カイラーサヨガ		◎グループカラオケ	健康お楽しみ会
	6	7	8	9	10	11	12
午前	ひろばさくら 休館日	★座・としまる+ ◎音楽ひろば ◎何でも相談会	ひろばさくら 自彊術すずらんの会	体操ひろば ♥ベビーマッサージ	百寿会輪投げ 折り紙の会	♥ちびっこお話し 脳イキイキ教室アトリエ会	自彊術南長会
午後				カイラーサヨガ	★としまる体操	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
	13	14	15	16	17	18	19
午前	♥プラレールとおもちゃ		自彊術すずらんの会	ポッチャ南六 ♥0歳からの音育 ♥看護師さんと身体測定	南六さくらクラブ(役員会) 百寿会輪投げ	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	フラサークルレブア	編物研究会	カイラーサヨガ	★としまる体操 健康お楽しみ会	南六さくらクラブ(カラオケ)	南長崎四丁目福寿会
	20	21	22	23	24	25	26
午前	♥プラレールとおもちゃ	海の日	ひろばさくら 休館日	体操ひろば ♥0歳からの音育	パレット 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 百寿会輪投げ 一般貸出
午後	♥プラレールとおもちゃ	休館日		カイラーサヨガ	★としまる体操	編み物クラブ百寿会	南長崎四丁目福寿会
	27	28	29	30	31	 涼みどころ 厳しい暑さを一時的にしのぐための場所として、ひろばさくらをご利用ください。 NPO法人ひろばさくら 豊島区南長崎6-20-15 ☎3950-8676 令和7年 6月17日現在	
午前	♥プラレールとおもちゃ	★座・としまる+ 【廃食油回収】 9時~12時半	自彊術すずらんの会	★おなか元気教室	百寿会輪投げ パレット ★ヒアリングフレイルチェック		
午後	♥プラレールとおもちゃ	フラサークルレブア 街角ときめきサロン	★正しい歩き方講座	◎折り紙をしようよ!	★としまる体操 健康お楽しみ会		

申込が必要な事業

- ♥親子リトミック 講師：坂本久美子氏
28日(月)
・10:30~10:55 9ヶ月 ~ 1歳半クラス 定員 7組
・11:05~11:30 1歳半 ~ 未就園児クラス 定員 5組
- ◎グループ卓球 1グループ 2 ~ 6名
27日(日) 9:30~、10:20~、11:10~ 2グループずつ

申込が不要な事業

- ◎卓球タイム!
17・31日(木) 9:30~ 定員12名
9時25分までにお越しください。抽選をします。(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」
1・8・15・29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
28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
9・23日(水) 10:00~11:00 講師：須藤浩代氏
- ★元気になる体操 ※今月は「★アトリエ村出張相談」同時開催
4・18日(金) 10:00~11:00 講師：小俣淳子氏

NEW

今後の予告

※詳細はポスター等で

- ♥産後リフレッシュ
8月4日(月) 10:00~11:00 講師：鈴木直美氏
定員：12組 参加費：無料 申込開始：7月1日(火) 9時~
- ◎夏休み子ども企画「ハーバリウム」 小学1~6年生対象
8月6日(水) 10:30~11:30 講師：齋藤ゆき氏
定員：20名 参加費：無料 申込開始：7月2日(水) 9時~

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

今月のイベント

- ◎夏まつり 出演：都立千早高校和太鼓部
20日(日) 10:00~11:00
申込は不要です



和太鼓の演奏と盆踊りで夏まつり

		日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
午前 2階	H	◎としま涼みどころ	熱中症予防 暑さを一時的にしのぐ「としま涼みどころ」にひろばを開放しています	★座・としまる ◎貸室抽選	骨盤体操♥	ひろばさくら 臨時休館日	★元気になる体操	
	H						スマイル	
午後 2階	H							
	H							
午前 2階	H	ひろばさくら 臨時休館日	高齢者福祉課	★座・としまる スクラップブックング	◎体幹エクササイズ CSWぶらっと トールペイントの会 みんみんサークル	ひろばさくら	Go!Go!マビヨガ	健康吹矢「チェリー」
	H						サロンリズム体操会	
午後 2階	H			ひろばさくら	トールペイントの会 みんみんサークル		楽しく絵手紙	
	H							
午前 2階	H		高齢者福祉課	★座・としまる	骨盤体操♥	◎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	ホワイト新体操クラブ
	H							
午後 2階	H		ひろばさくら理事会	ひまわり 結アロマ				翌日の事業準備のため一般利用はできません
	H							
午前 2階	H	◎夏まつり	海の日 休館日	ひろばさくら 臨時休館日	◎体幹エクササイズ			健康吹矢「チェリー」
	H					トールペイントの会 みんみんサークル		
午後 2階	H						サロンリズム体操会	
	H							楽しく絵手紙
午前 2階	H	◎グループ卓球	ポッチャ南六	★座・としまる		◎卓球タイム!	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS	ひろばさくら ホームページ
	H		♥親子リトミック					
午後 2階	H							
	H							

※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補給できるもの、タオルをお持ちください。