

区民ひろばさくら第一 令和3年10月のカレンダー



NPO法人ひろばさくら
豊島区南長崎6-20-15 ☎3950-8676

	日	月	火	水	木	金	土	
						1	2	
午前	集多区	【新型コロナウイルス感染拡大防止】 皆様が安全に安心してご利用になれるよう ご協力をお願い致します。 体調不良の方は利用をご遠慮ください。 事業等は変更、中止することがあります。 部屋、活動状況によって人数を制限します。 ご了承ください。		さくらポイントを集めると プレゼントがあります！		貸室/★元気になる体操 脳イキイキ教室アリエ会 自彊術長二会	自彊術南長会	
午後	集多区							
		3	4	5	6	7	8	
午前	集多区	♥ブラレールタイム	ゆる体操歩みの会	◎体幹エクササイズ 自彊術すずらん会	体操ひろば	百寿会(輪投げ) 折り紙の会 パレット	自彊術長二会 脳イキイキ教室アリエ会	
午後	集多区	♥ブラレールタイム	フラサークルレフア	編物研究会	カイラーサヨガ トリム体操さくら		自彊術南長会 南六輪投げ会	
		10	11	12	13	14	15	
午前	集多区	♥ブラレールタイム	ひろばさくら	★腰痛講座 自彊術すずらん会	体操ひろば		◎SDGsさくらの祭典 (会員先行予約受付中)	
午後	集多区	◎映画会		★としまる体操 ★「まちの相談室」	カイラーサヨガ トリム体操さくら	さくらの祭典 準備		
		17	18	19	20	21	22	
午前	集多区	♥ブラレールタイム	◎体幹エクササイズ	自彊術すずらん会	体操ひろば	♥0歳からの音育 百寿会(輪投げ)	★元気になる体操 自彊術長二会 脳イキイキ教室アリエ会	
午後	集多区	♥ブラレールタイム	フラサークルレフア	編物研究会	トリム体操さくら カイラーサヨガ		★歩行測定機器活用講座 南長崎四丁目福寿会	
		24	25	26	27	28	29	
午前	集多区	♥ブラレールタイム	ゆる体操歩みの会	自彊術すずらん会		♥0歳からの音育 百寿会(輪投げ)	自彊術長二会 脳イキイキ教室アリエ会	
午後	集多区	◎映画会	【廃食油回収】 9時~12時30分	★としまる体操	カイラーサヨガ		自彊術南長会 南六輪投げ会	
		31	◎SDGsさくらの祭典 15日(金)~16日(土) 9時半~12時 / 1時~3時半 作品展示 物品販売(このはのいえ、あとりえゆうかり、灯りの会) としまる体操 DVD上映 各種相談会 ビンゴ大会 プレゼント ※防災講座 ※SDGs紙芝居 ※の受付は10月1日(金)午後1時~					

申込制

★元気になる体操
1日・22日(金) 10:00~
講師：小俣淳子氏

◎体幹エクササイズ
5日(火)・18日(月) 10:00~
講師：須藤浩代氏

★腰痛講座 12日(火) 10:00~
・申込：9月28日(火) 9時~電話可
・定員：先着15名

★歩行測定機器活用講座
22日(金) 1:30~ ・申込：受付中

♥0歳からの音育 講師：マンマードレ
21日・28日(木) 10:30~11:00

★としまる体操
12日・26日(火) 1:30~2:10

◎映画会
10日・24日(日) 1:30~

♥フラレールタイム
毎週日曜日 ※時間を確認してください

◎今日は私の誕生日

詳細は受付へ
◎朝のラジオ体操
毎朝9:15~

★まちの相談室
12日(火) 2:00~3:30

★65歳以上の方対象
◎どなたでも
♥子育て中の方対象
赤い字は当ひろば事業
黒い字は自主サークル活動