

区民ひろばさくら第一

令和3年11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	3	4	5	6
午前	集多区 	◎貸室抽選会	◎体幹エクササイズ 自彊術すずらんの会	文化の日 休館日	百寿会(輪投げ) 折り紙の会	★元気になる体操 自彊術長二会	自彊術南長会
午後	集多区	フラサークルレファ	編物研究会				
	7	8	9	10	11	12	13
午前	集多区 ♥プラレールタイム	ゆる体操歩みの会	★かんたんフレイル 自彊術すずらんの会	体操ひろば	百寿会(輪投げ) パレット	◎平井憲太郎氏講演会 自彊術長二会 ひろばさくら	自彊術南長会 南六輪投げ会
午後	集多区 ♥プラレールタイム		★としまる・まち相談 民謡を楽しむ会 ★ヒアリングフレイル	トリム体操さくら カイラーサヨガ	ひろばさくら	◎映画会江戸川乱歩	南長崎四丁目福寿会 一般貸出
	14	15	16	17	18	19	20
午前	集多区 ♥プラレールタイム	◎体幹エクササイズ	百寿会(輪投げ) 自彊術すずらんの会	体操ひろば	♥0歳からの音育 折り紙の会	★元気になる体操 脳イキイキ教室アリエ会	自彊術南長会
午後	集多区 ◎映画会	フラサークルレファ	★としまる体操 編物研究会	トリム体操さくら カイラーサヨガ			
	21	22	23	24	25	26	27
午前	集多区 ♥プラレールタイム	ゆる体操歩みの会 【廃食油回収】 9時～12時30分	勤労感謝の日 休館日	体操ひろば	♥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	ひろばさくら 南六輪投げ会
午後	集多区 ♥プラレールタイム			トリム体操さくら カイラーサヨガ		ひろばさくら	♥おさがり交換会 南長崎四丁目福寿会
	28	29	30	◎日曜映画会 14日・28日(日) 1:30～			
午前	集多区 ♥プラレールタイム		自彊術すずらんの会	★まちの相談室「フレイル機器測定会」 9日(火) 2:00～3:30			
午後	集多区 ◎映画会		★としまる体操	★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			

申込制

★元気になる体操
5日・19日(金) 10:00～
講師：小俣淳子氏

◎体幹エクササイズ
2日(火)・15日(月) 10:00～
講師：須藤浩代氏
・区内在住の方…10月25日(月)
・2回目の申込…11月 8日(月)

♥0歳からの音育 講師：マンマードレ
18日・25日(木) 10:30～11:00
・申込：11月 4日(木) 9時～電話可

◎江戸川乱歩の秘密にせまる
～乱歩おじいちゃんと私～
12日(金) 10:30～11:30
講師：平井 憲太郎氏 定員：20名 受付中

♥おさがり交換会 (対象：0歳～5歳児)
27日(土) 1:30～3:30
・新品または洗濯済みのベビー服、こども服
・下着、靴下、スタイは新品、未使用品のもの
・ぬいぐるみ、食料品はお断りします
・ベビーカーなどの大きな物はお問合せ下さい
品物受付開始：11月13日(土)～

★としまる体操
2日・16日・30日(火) 1:30～

◎映画会江戸川乱歩「怪人二十面相」
12日(金) 1:30～ 定員：20名(先着順)

★かんたんフレイルチェック
9日(火) 10:00～
・申込：高齢者福祉課にお問合せ下さい

★ヒアリングフレイルチェック
9日(火) 2:00～ 申込受付終了しました

【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。

SDGsスタンプラリーがスタート！
11月1日～12月28日まで
スタンプラリー台紙は
各ひろばにあります。
ぜひご参加ください！

ピアッサ
はじめました！
区民ひろばからの
情報を発信します
ダウンロードは
こちらから

区民ひろば X SDGs