

高齢者のみなさんへ

【二療サービス】12月18日(木)

施術時間 45分 費用 900円

▶対象 中野区に住民登録のある60歳以上の方
※施術前に、事務室まで来てください。

▶持ち物 タオル2枚・バスタオル2枚

▶申込 電話受付(当日9:15~15:20)

<お知らせ>

令和7年4月より城山ふれあいの家(さくら館)で
実施している三療サービスの利用時間がかわりました。

▶マッサージ開始時間 9:45~

▶申込時間 9:15~15:20です。



【高齢者集会室(いこいの間)】

囲碁・将棋・麻雀、テレビもご覧いただけます。

▶対象 中野区在住の60歳以上の方

▶利用時間 火曜日~土曜日 9:00~17:00

※昼食は1階ロビーでとれます。お菓子類は、いこいの間板の間のカウンター席でも食べられます。

▶定員 20名程度 ▶麦茶のサービスあり

※三療サービスの日はパーテーションで部屋を半分に区切ります。

「生きる力をはぐくむ体操と食事」

▶日時・場所 12月2日(火) 10:00~12:00

2階マルチルーム

▶講師 体操:野口栄子氏

食育:中部すこやか福祉センター管理栄養士

▶申込 電話または来館。

▶対象・定員 60歳以上35名まで。(中野区民優先)

※くわしくは、館内ポスター、チラシをご覧ください。

乳幼児親子から小学生のみなさんへ



ハッピーホリデーをブラックシアターでたのしもう！

12月10日(水)ごご2:30~3:30 2階マルチルーム

▶対象 乳幼児親子から小学生 先着50人程度

▶申込 11月26日(水)ごぜん10じより 来館または電話

▶参加費 無料

▶持ち物 水分補給ができるもの、靴を入れる袋

パネルシアターCoCoナツツさんによる公演です。お部屋を暗くできる2階マルチルームでブラックシアターを楽しもう！

乳幼児親子のみなさんへ

※就学前のお子さんは、保護者の方と一緒にご利用ください。

1階 プレイルーム 乳幼児親子専用タイム

月曜日~土曜日 11:30~12:50

2階 乳幼児ほっとルーム「ぽぽたんルーム」

月曜日~土曜日 10:00~18:00

※水曜日・金曜日は19:00まで。
ご利用の前に、必ず1階受付をお通りください。

【ぽぽたんタイム】

毎週水・金 11:00~11:45



*内容によっては火・木に実施する場合もあります。

子育て中のみなさん同士交流したり、体操や手遊び、親子のふれあい遊び、簡単な工作や季節行事などをみんなでたのしましょう。

主にぽぽたんルームで実施します。特に予定のない水、金も体操やあそびをするのできてくださいね♪

ぽぽたんタイムは、12月19日(金)まで実施します。

新年は、1月9日(金)よりスタートする予定です。

◇閉館時間に退室できるよう、ご協力をお願いします。
◇後片付け、退室の準備のため、職員よりお声かけ
させていただく場合があります。

ぽぽたんルームご利用にあたってのお願い
授乳スペースあります。水分補給はできますが、昼食、
おやつなどの飲食は、1階ロビーをご利用ください。

ぴよぴよひろば にさくら館の職員が行きます！
おでかけぽぽたん



12月17日(水)11:15~11:45 ぴよぴよひろば

▶対象 ねんねから3歳未満の親子

▶参加費 無料 ▶申込 必要ありません

*「ぴよぴよひろば」にさくら館の職員がいきます。
ねんねとおすわりのお子さんと遊びます。

後半はひろばに遊びに来ているみんなで遊びます。
*ぴよぴよひろば:中野区中央2-18-21

東部区民活動センター1階

サタデープロジェクト
プラレールであそぼう



12月20日(土)10:00~11:30 1階プレイルーム
広いプレイルームで、つないだ線路に電車を走らせよう！たくさんあるよ。車やコンビカーもあります。

小さな子と優しく遊べる小中学生も5人くらい参加する場合もあります。

▶対象 乳幼児親子

▶参加費、申込 必要ありません。当日どうぞ。

日曜日乳幼児親子の居場所委託事業



ふらっとサンデー

毎週日曜日 9:30~16:30 1階プレイルーム

12月28日(日)、2026年1月4日(日)はお休みです！

▶対象 就学前のお子さんと保護者

*家族でも小学生以上のお子さんは
利用できません。

▶持ち物 水分補給用飲み物

*必要な方は室内履きをお持ちください。

▶プレイルーム入口で靴を脱いでお入りください。