



よみしばい

8月6日(水) 10:30より 開場10:15

よみきかせの気軽さとおしばいの迫力を

ミックスしたよみしばい

出演: Theatre Ort (シアターオルト)

演目: 「あらしよるに」

対象: 乳幼児と保護者／小学生

定員: 30人

申込: 7/20(日)より受付中 電話・窓口

※小学生のみの申込可

★9:00～10:15準備のため2階は利用できません



いきいきより お知らせ

- 大人のぬりえの定員を増やしました。
絵の具の貸出し2セットあります。



- としまる体操は申込不要です。
薄いタオルをお持ちください。

お気軽にご参加ください♪



小中高生 夏休みだよ

カラオケを楽しもう！

8月4日(月)・20日(水)

小学生 10:00～11:45

中高生 15:00～16:45

暑さに負けず、思いっきり歌って楽しもう

★申込不要です 1人でも気軽にあそびにきてね



熱中症対策について

暑い日は、エアコンや扇風機を活用し、涼しい服装で熱と汗を発散させ、水分をこまめに摂取しましょう。

◆熱中症特別警戒アラートが発表された場合

→主催事業は中止になります

◆熱中症警戒アラートが発表された場合

→主催事業は開催しないことがあります



★夏休み 子どもの居場所になります★

7/22(火)～8/29(金)平日の午前・午後※8月11日～15日は除く
子どもたちの居場所として、区民ひろば長崎・目白・池袋本町・西巢鴨第一・朋有で事業実施や自習室の開放をします。

※実施しない日もあります。詳しくは各館カレンダーをご覧ください。

		事業名	日時	内容・費用	受付		
					電話	窓口	
いきいき		健康増進カラオケ	18日(月) 13:30~15:00	カラオケを楽しみながら、健康増進を図りましょう	申込不要		
		手作り教室	8月はお休みです				
		貯筋体操	5・12・19・26日(火) 13:30~14:30	椅子に座って筋トレと脳トレをします タオルをご持参ください	申込不要		
		スマホ教室	8月はお休みです				
		ポチャくらぶ	27日(水) 13:30~15:00	自分のボールを投げて的玉に近づけチームで競うゲームです 初心者対象 定員18名	申込不要		
		歌って元気	8月はお休みです				
		ひろば麻雀	28日(木) 13:30~15:30	麻雀を楽しみましょう! 4人1組でご参加ください	先着順		
		としまる体操	8日(金) 10:00~11:00	体操で健康作り友だち作り! 薄いタオルをご持参ください 定員20名	申込不要		
	大人のぬりえ	22日(金) 13:30~15:00	脳の活性化とストレス解消! 100円 講師:熊谷美智子氏	7/25(金)10時より ○			
子育て		ちびっこランド	毎週日・月・火・土曜日 9:30~11:45 毎週水曜日 13:30~16:45	広いホールで遊びましょう	申込不要		
		お誕生日おめでとう!	毎日 9:30~11:30	今月生まれのお子さん 手形足形をとって記念撮影しましょう	申込不要		
		ぴよぴよフレッシュ①	18日(月) 10:00~10:45	ママのためのヨガ・ピラティス・ストレッチ 対象:ハイハイ期までの乳児と保護者 講師:鈴木直美氏 定員12組	8/2(土)10時より ○ ○		
		ぴよぴよフレッシュ②	18日(月) 11:00~11:45	ママのためのヨガ・ピラティス・ストレッチ 対象:歩き始め~未就学児と保護者 講師:鈴木直美氏 定員12組	8/2(土)10時より ○ ○		
		ベビーマッサージ	25日(月) 10:30~11:15	心地よい時間を過ごしましょう 対象:2ヶ月~10ヶ月の乳児と保護者 講師:丸山充世氏 定員10組	8/2(土)10時より ○ ○		
		わんぱくタイム	19日(火) 10:30~11:30	親子で体を動かしましょう 対象:0歳児~未就学児と保護者 講師:小布施由恵氏 定員30組	8/2(土)10時より ○ ○		
		ころころパーク	14・28日(木) 9:30~11:45	柔らかいボール・ボールプールで遊びましょう	申込不要		
		小学生あそびの日	毎週木曜日 午後	広いホールでいろいろな遊びを楽しもう!	申込不要		
		アスレチックひろば	毎週金曜日 9:30~11:45	すべり台・跳び箱・はしご・一本橋・マットで遊びましょう	申込不要		
交流		歌ひろば (健康増進カラオケ)	9日(土) 14:00~16:00	カラオケを通じて世代間交流をしましょう	申込不要		
		ロビーコンサート	8月はお休みです				



2025年 8月のカレンダー

		日	月	火	水	木	金	土
		31		1	2	3	1	2
1階 (いきいき)	午前	洋 ミ 区	小原流いけばな教室				貸室 サークル代表者会 金曜会	元気！ながさきの会 旅行グループ ありんこの会
	午後	洋 ミ 区						南長崎クラブ
	午前	洋 ミ 区	休館	小学生カラオケを楽しもう！	気功同好会 手のことば	和踊りの会	あばらぎヨガサークル 元気！ながさきの会 みどり会書道クラブ	どしる体操 CSW 金曜会
	午後	洋 ミ 区		中学生カラオケを楽しもう！	貯筋体操	すすめの会 鑑古印社	富士見台ドレミ会 サロン歌声教室	小原流いけばな教室 歌ひろば
	午前	洋 ミ 区			富士見アンサンブル研究会			小原流いけばな教室
	午後	洋 ミ 区						
	午前	洋 ミ 区	休館	休館 (山の日)	しゅわとも	元気！ながさきの会 あばらぎヨガサークル たのしい中国語の会	金曜会	元気！ながさきの会 旅行グループ
	午後	洋 ミ 区			貯筋体操 レザーの会 楽しいウクレレ教室	ポッチャフレンズ		みどり会輪投げクラブ
	午前	洋 ミ 区						
	午後	洋 ミ 区						
	午前	洋 ミ 区	休館	フラ・ラウカハレ	気功同好会 元気！ながさきの会 朗読	小学生カラオケを楽しもう！	あばらぎヨガサークル	ふたば会 金曜会
	午後	洋 ミ 区		健康増進カラオケ	貯筋体操	中学生カラオケを楽しもう！	みどり会書道クラブ 富士見台ドレミ会	サロン歌声教室 みどり会輪投げクラブ
	午前	洋 ミ 区			富士見アンサンブル研究会			
	午後	洋 ミ 区						
	午前	洋 ミ 区	休館		手のことば 琴寿会	和踊りの会	パントマイムの会 たのしい中国語の会	ふたば会
	午後	洋 ミ 区		ポッチャフレンズ	貯筋体操 レザーの会 楽しいウクレレ教室	ポッチャくらぶ	ひろば麻雀 CSW(茶話会) 野ばら歌の会	野菊の会
	午前	洋 ミ 区						
	午後	洋 ミ 区						

		31					1	2
2階 (子育て)	午前	ホ 風	ちびっコランド				アスレチックひろば	ちびっコランド
	午後	ホ 風					元気！ながさきの会 フィットネス/吹き矢	
	午前	ホ 風	休館	ちびっコランド	ちびっコランド	アート夏まつり よみしばい	サロンシニアエアロビクス	アスレチックひろば
	午後	ホ 風		十人会	元気！ながさきの会 太極拳	ちびっコランド	小学生あそびの日	ちびっコランド
	午前	ホ 風	休館	休館 (山の日)	ちびっコランド		ころころパーク	アスレチックひろば
	午後	ホ 風				ちびっコランド	小学生あそびの日	元気！ながさきの会 フィットネス/吹き矢
	午前	ホ 風						
	午後	ホ 風						
	午前	ホ 風	休館	びよびよフレッシュ	わんぱくタイム		サロンシニアエアロビクス	アスレチックひろば
	午後	ホ 風		十人会	元気！ながさきの会 太極拳	ちびっコランド	小学生あそびの日	ちびっコランド
	午前	ホ 風	休館	ちびっコランド	ちびっコランド		ころころパーク	アスレチックひろば
	午後	ホ 風		(お)ベビー・マッサージ 十人会		ちびっコランド	小学生あそびの日	(お)目白第一保育園 まごやカルーム
	午前	ホ 風						
	午後	ホ 風						

洋…1階洋室 区…区民集会室 ミ…ミーティングルーム
ホ…2階洋室 風…風の子ルーム お…おひさまルーム

太字 → 主催又は共催事業
細字 → 自主グループ

※このお知らせは7月15日現在の予定です
特定非営利活動法人 富士見台ひろば