



文化祭

10月11日(土)・12(日)



サークル活動をしている皆さんが日ごろの成果を発表します

【舞台発表】

11日(土) 9:30~11:45
13:00~14:45

【体験コーナー】

12日(日) 10:00~15:00
◆10:00 ボッチャフレンズ(ボッチャ)
◆13:00 金曜会(脳トレーニング)
鑑古印社(篆刻)
元気!ながさきの会(吹き矢)

【喫茶コーナー】

11日(土) 12:00~13:00
12日(日) 12:00~13:00
◇パン販売
11日…調理パン/パウンドケーキなど
12日…マドレーヌなど

【作品展示】

11日(土) 9:00~17:00
12日(日) 9:00~15:00

※自転車でのご来館はご遠慮ください



子育てでフレッシュタイムリース作り

10月29日(水) 9:30~11:30

秋の素敵なリースを作りましょう
対象:保護者のみ 定員:20名
材料:ひろばで用意します(持込OKです)
申込:9/20(土) 10時より 電話・窓口
※保育園・幼稚園・小中学校へ見送後、
保護者のみで参加ください
詳細はスタッフにお気軽にお声がけください



おしゃべりタイム

10月29日(水) 13:30~14:30

認知症予防に大切なことを学びます
講 師:豊島区認知症地域支援推進員
参加費:無料
持ち物:飲み物
定 員:20名
気軽におしゃべりしましょう♪
※9/20(土)より申込受付中 電話・窓口



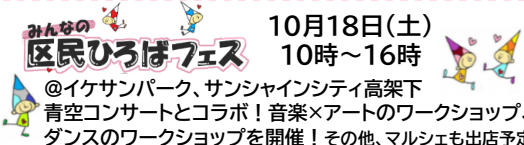
いきいきよりお知らせ

11月6日(木)13:30より
「私のひ・み・つ」
エンディングノートの活用法
講座を開催します
定員:30名
申込:10月6日(月)
10時より電話・窓口
ご参加お待ちしております

		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	6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	20日(月)	13:30~15:00	みんなで楽しく小物作り 300円 講師:保坂紀子氏 定員12名	9/22(月)10時より	○
	貯筋体操	7・14・21・28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日(水)	13:30~15:30	スマホの分からないこと個別相談できます 講師:株式会社ソフマップ	9/20(土)10時より	○ ○
	ボッチャくらぶ	22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	9日(木)	13:30~14:30	ピアノ伴奏で歌います 講師:下平麻紀氏	申込不要	
	ひろば麻雀	23日(木)	13:30~16:30	麻雀を楽しみましょう! 15:00~15:10は休憩時間です 4人1組でご参加ください	先着順	
	としまる体操	3・17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	
	大人のぬいえ	24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	9/26(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	20日(月)	10:00~10:45	ママのためのヨガ・ピラティス・ストレッチ 講師:鈴木直美氏 対象:ハイハイ期までの乳児と保護者 定員12組	10/2(木)10時より	○ ○
	ぴよぴよフレッシュ②	20日(月)	11:00~11:45	ママのためのヨガ・ピラティス・ストレッチ 講師:鈴木直美氏 対象:歩き始め~未就学児と保護者 定員12組	10/2(木)10時より	○ ○
	ベビーマッサージ	27日(月)	10:30~11:15	心地よい時間を過ごしましょう 講師:丸山充世氏 対象:2ヶ月~10ヶ月の乳児と保護者 定員10組	10/2(木)10時より	○ ○
	わんぱくタイム	21日(火)	10:30~11:30	親子で体を動かしましょう 講師:小布施由恵氏 対象:0歳児~未就学児と保護者 定員30組	10/2(木)10時より	○ ○
	ころころパーク	9・23・30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)	10月はお休みです				
	ロビーコンサート	10月はお休みです				



2025年 10月のカレンダー

		日	月	火	水	木	金	土			
1階 (いきいき)	午前	洋			1 貸室受付 サークル代表者会	2 あばらぎヨガサークル	3 としまる体操	4 元気！ながさきの会 旅行グループ			
		区				元気！ながさきの会	金曜会				
	午後	洋			ポッチャフレンズ	みどり会書道クラブ	富士見台ドレミ会	みどり会輪投げクラブ			
		区			鑑古印社	すすめの会	サロン歌声教室	子供おながくクラブ			
			5	6	7	8	9	10	11		
	午前	洋	小原流いけばな教室	フラハーラウオカヘラニ	気功同好会	元気！ながさきの会	南長崎一丁目みどり会	ふたば会 やさしいヨーガ	文化祭		
		区					たのしい中国語の会	文化祭準備			
	午後	洋		南長崎クラブ	健康増進カラオケ		みどり会書道クラブ				
		区					歌って元気			みどり会盆踊りクラブ	
					楽しいウクレレ教室	スマホ教室					
			12	13	14	15	16			17	18
	午前	洋	文化祭	休館 (スポーツの日)			あばらぎヨガサークル	としまる体操	元気！ながさきの会 旅行グループ		
区							金曜会	ありんこの会			
午後	洋	貯筋体操			ポッチャフレンズ	野菊の会	すすめの会	南長崎クラブ			
	区	しゅわとも			鑑古印社	みどり会盆踊りクラブ		子供おながくクラブ			
		19	20	21	22	23	24	25			
午前	洋	休館		気功同好会		あばらぎヨガサークル	ふたば会 やさしいヨーガ	休館			
	区			区民活動推進課	区民活動推進課	区民活動推進課	区民活動推進課				
午後	洋			元気！ながさきの会 読書	元気！ながさきの会 折り紙グループ						
	区			貯筋体操	ポッチャくらぶ	ひろば麻雀					
				レザーの会	区民活動推進課	区民活動推進課	区民活動推進課		区民活動推進課		
				手作り教室	しゅわとも	CSW(茶話会)	大人のめいえ				
		26	27	28	29	30	31				
午前	洋	文化事業課			和踊りの会	あばらぎヨガサークル	ふたば会				
	区					たのしい中国語の会	金曜会				
午後	洋			野菊の会	琴寿会	元気！ながさきの会 折り紙グループ			サロン歌声教室		
	区			文化事業課	貯筋体操	おひさま 認知症予防					
				レザーの会		野ばら歌の会					
				しゅわとも							
2階 (子育て)	午前	ホ		10月18日(土) 10時～16時	1 親子体操	2 サロンシニアエアロビクス	3 アスレチックひろば	4 ちびっこランド			
		風									
	午後	ホ			ちびっこランド	小学生あそびの日	元気！ながさきの会 フィットネス/吹矢グループ				
		風									
			5	6	7	8	9	10	11		
	午前	ホ	ちびっこランド	おはよう保育園椎名町	ちびっこランド	親子体操	ころころパーク	アスレチックひろば	文化祭		
		風									
	午後	ホ	マンガの聖地 トキワ荘ボランティア	十人会	元気！ながさきの会 太極拳	ちびっこランド	小学生あそびの日	文化祭準備			
		風									
			12	13	14	15	16	17	18		
	午前	ホ	文化祭	休館 (スポーツの日)	ちびっこランド	親子体操	サロンシニアエアロビクス	アスレチックひろば	おはよう保育園椎名町 (雨天時運動会)		
		風						ふたば会			
午後	ホ				ちびっこランド	としまる体操in長崎 小学生あそびの日	元気！ながさきの会 フィットネス/吹矢グループ				
	風	手のことば									
		19	20	21	22	23	24	25			
午前	ホ	休館	ひよひよフレッシュ 交通安全研修会	わんぱくタイム	親子体操	ころころパーク	アスレチックひろば	休館			
	風										
午後	ホ		十人会	元気！ながさきの会 太極拳	ちびっこランド	小学生あそびの日					
	風			手のことば							
		26	27	28	29	30	31				
午前	ホ	ちびっこランド	ちびっこランド (お)ベビーマッサージ	ばおばお	親子体操	ころころパーク	アスレチックひろば				
	風				リース作り						
午後	ホ		十人会		ちびっこランド	小学生あそびの日					
	風										

洋…1階洋室 区…区民集會室 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9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