



**親子でエクササイズ**  
11月9日(日) 10:30~11:30  
マット・跳び箱・鉄棒を使って親子で身体を動かそう!  
講師:寺尾知己氏  
対象:2~3歳児と保護者  
定員:20組  
申込:10/20(月)より受付中

**いきいき講座「私のひ・み・つ」**  
11月6日(木) 13:00~15:00  
エンディングノートの活用法講座を開催します  
講師:岡田氏・熊谷氏(豊島区終活あんしんセンター)  
参加費:無料  
持ち物:なし  
定員:30名  
申込:10月6日(月)  
10時より電話・窓口

**クリスマス会 開催のお知らせ**  
12月3日(木) 10:00~16:45  
巨大迷路・スタンプラリーで楽しみましょう!  
★1階洋室が巨大迷路になります  
★迷路は高齢者から乳幼児までどなたでも参加できます  
★小学生・中学生も放課後あそびにきてね!  
★スタンプ集めてプレゼント(バルーンアート)をもらおう!  
★サンタクロースも来てくれますよ  
※詳細は12月のカレンダーをご覧ください

**ロビーコンサート**  
11月16日(日) 13:30~14:00  
出演:江古田ミュージックベルサークル  
ハンドベルの音色をお楽しみください  
お気軽にお立ち寄りください

**いきいきより お知らせ**  
〈手作り教室〉〈大人のぬりえ〉の申込日は、毎月2日に変更になります。  
◎11月の申込は、2日(日)休館日、3日(月)祝日のため、4日(火)10時から受付開始(窓口のみ)です。申込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	10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	17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	11/4(火)10時より	○
	貯筋体操	11・18・25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	12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	10/20(水)10時より	○
	ポッチャくらぶ	26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	13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	27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	7日(金)・19日(水) 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	28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	11/4(火)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	
	ぴよぴよリフレッシュ①	10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	11/4(火)10時より	○
	ぴよぴよリフレッシュ②	10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	11/4(火)10時より	○
	ベビーマッサージ	17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	11/4(火)10時より	○
	わんぱくタイム	18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	11/4(火)10時より	○
	ころころパーク	13・27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)	8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	16日(日) 13:30~14:00	ボランティア出演者による歌や演奏をお楽しみください	申込不要	

# 2025年 11月のカレンダー

		日	月	火	水	木	金	土						
		30						1						
午前	洋							COSTA DEL SOL						
	区	小原流いけばな教室												
午後	洋	南長崎二丁目北部福寿会						南長崎クラブ						
	区	南長崎二丁目北部福寿会												
		2	3	4	5	6	7	8						
午前	洋	<b>休館</b>	<b>休館</b> (文化の日)	貸室受付 サークル代表者会	和踊りの会	あばらぎヨガサークル	<b>としまる体操</b>	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					しゅわとも	ポッチャフランス	パントマイムの会	サロン歌声教室	<b>歌ひろば</b>				
	区						鑿古印社			子供おんがくクラブ				
		9	10	11	12	13	14	15						
午前	洋		フラハーラウオカヘラニ	気功同好会	元気！ながさきの会									
	区	小原流いけばな教室		琴寿会		たのしい中国語の会	ガスライフバル							
午後	洋	野菊の会	<b>健康増進カラオケ</b>	<b>貯筋体操</b>	すすめの会	<b>歌って元気</b>	ガスライフバル	みどり会輪投げクラブ						
	区			レザーの会		みどり会盆踊りクラブ								
		16	17	18	19	20	21	22						
午前	洋		フラハーラウオカヘラニ	気功同好会	<b>としまる体操</b>	あばらぎヨガサークル	ふたば会	パントマイムの会						
	区			元気！ながさきの会 朗読			金曜会							
午後	洋	(D)ロビーコンサート		<b>貯筋体操</b>	すすめの会	みどり会書道クラブ	富士見台ドレミ会							
	区		<b>手作り教室</b>	レザーの会	鑿古印社	CSW 区民ミーティング	サロン歌声教室	南長崎クラブ						
		23	24	25	26	27	28	29						
午前	洋	<b>休館</b>	<b>休館</b> (振替休日)		和踊りの会	あばらぎヨガサークル	ふたば会	元気！ながさきの会 旅行グループ						
	区					たのしい中国語の会	金曜会							
午後	洋				琴寿会 <b>貯筋体操</b> まちの相談室	元気！ながさきの会 折紙グループ	<b>ポッチャくらぶ</b>	ひろば麻雀	ポッチャフランス	野菊の会				
	区				しゅわとも		CSW(茶話会)			子供おんがくクラブ				
		30						1						
午前	ホ	ちびっくらんど						ちびっくらんど						
	風													
午後	ホ													
	風													
		2	3	4	5	6	7	8						
午前	ホ	<b>休館</b>	<b>休館</b> (文化の日)	ちびっくらんど	親子体操	サロンシニアエアロビクス	<b>アスレチックひろば</b>	ちびっくらんど						
	風						ふたば会	COSTA DEL SOL						
午後	ホ				元気！ながさきの会 太極拳	ちびっくらんど	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													
		9	10	11	12	13	14	15						
午前	ホ	親子でエクササイズ	びよびよ！フレッシュ	ちびっくらんど	親子体操	ころころパーク	<b>アスレチックひろば</b>	ちびっくらんど						
	風					(お)おはなし会	ふたば会/やさしいヨーガ あはれこやからん							
午後	ホ		十人会		ちびっくらんど	小学生あそびの日								
	風													
		16	17	18	19	20	21	22						
午前	ホ	ちびっくらんど	ちびっくらんど	わんぱくタイム		サロンシニアエアロビクス	<b>アスレチックひろば</b>	ちびっくらんど						
	風		(お)ペピーマッサージ											
午後	ホ		十人会	元気！ながさきの会 太極拳	ちびっくらんど	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													
		23	24	25	26	27	28	29						
午前	ホ	<b>休館</b>	<b>休館</b> (振替休日)	ちびっくらんど		ころころパーク	<b>アスレチックひろば</b>	ちびっくらんど						
	風						やさしいヨーガ	COSTA DEL SOL						
午後	ホ					ちびっくらんど	小学生あそびの日							
	風													

洋…1階洋室 区…区民集会所 ミ…ミーティングルーム 太字 → 主催又は共催事業 ※このお知らせは10月15日現在の予定です  
 ホ…2階洋室 風…風の子ルーム お…おひさまルーム 細字 → 自主グループ 特定非営利活動法人 富士見台ひろば