



利用証をお持ちの方へ

住所、電話番号、緊急連絡先の変更がある場合は、1階事務所スタッフにお声掛けください。  
住所変更の場合は新住所明記の物をご持参ください。  
よろしくお願いいたします。

子育てより

4月より『ぴよぴよフレッシュ』は対象が変更になります  
★ハイハイし始めたら11時からの回にお申し込みください  
①10:00~10:45  
ゴロゴロ期までのお子さんと保護者  
②11:00~11:45  
ハイハイ期から未就学児までのお子さんと保護者  
ご参加お待ちしております♪

わんぱくタイム

4月21日(火)の『わんぱくタイム』はQRコードでも申込できます  
★申込は4/2(木)10時からです



小中高生 春休みだよ  
カラオケを楽しもう!

①3月31日(火) ②4月2日(木)

9:30~16:30 13:30~16:30

休憩 11:30~13:30

★申込不要です 1人でも気軽にあそびにきてね

いきいきより

4月より『手作り教室』と『貯筋体操』の講師が変更になります  
★手作り教室 雨宮隆子氏  
★貯筋体操 小布施由恵氏  
よろしくお願いいたします

今後の予定

★酒井基宏のパネルシアター

5月9日(土) 10:30~11:00 2階  
いつもとはちょっと違った素敵なパネルシアターに出会えます

★アンサンブル千川 コンサート

6月6日(土) 13:30~14:30 1階  
6月は木管五重奏です ジブリの曲も演奏します  
『酒井基宏のパネルシアター』『アンサンブル千川コンサート』は年4回開催します。内容は毎回変更し、高齢者から乳幼児までどなたでも楽しめます。お楽しみに!!

	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	13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 (申込は参加者本人分のみです) 講師:雨宮隆子氏 定員12名	4/2(木)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 飲み物・タオルをご持参ください 講師:小布施由恵氏	申込不要	
	ポチャくらぶ	15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 初心者優先 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	16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日(金)・22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	
	大人のぬいえ	24日(金) 13:30~15:00	脳の活性化とストレス解消! 100円 (申込は参加者本人分のみです) 講師:熊谷美智子氏	4/2(木)10時より	○
子育て	ちびっランド	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	13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:ゴロゴロ期までの乳児と保護者 定員12組	4/2(木)10時より	○
	ぴよぴよフレッシュ②	13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:ハイハイ期~未就学児と保護者 定員12組	4/2(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:丸山亮世氏 対象:2ヶ月~10ヶ月の乳児と保護者 定員12組	4/2(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	4/2(木)10時より	○
	ころころパーク	9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)	11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		4月はお休みです			

# 2026年 4月のカレンダー

		日	月	火	水	木	金	土		
					1	2	3	4		
午前	洋				貸室受付 サークル代表者会	あばらぎヨガサークル	としまる体操			
	ミ					元気！ながさきの会				
区						みどり会書道クラブ	富士見台ドレミ会			
午後	洋					ポッチャフレンズ	小甲高生 カラオケを楽しもう!	すすめの会	南長崎クラブ	
	ミ									
区										
			5	6	7	8	9	10	11	
午前	洋				気功同好会	<b>休館</b>	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	
	ミ				しゅわとも		たのしい中国語の会	金曜会		
区										
午後	洋			貯筋体操			歌って元気	サロン歌声教室	歌ひろば	
	ミ	マンガの聖地トキワ荘 ボランティア					みどり会盆踊りクラブ			
区							野ばら歌の会			
		12	13	14	15		16	17	18	
午前	洋				元気！ながさきの会		あばらぎヨガサークル	ふたば会	COSTA DEL SOL	
	ミ			しゅわとも	和踊りの会			金曜会		
区			琴寿会	元気！ながさきの会 折り紙グループ	みどり会書道クラブ		富士見台ドレミ会			
午後	洋	野菊の会	健康増進カラオケ	貯筋体操	ポッチャくらぶ	ひろば麻雀	すすめの会	みどり会輪投げクラブ		
	ミ	小原流いけばな教室		レザーの会		CSW(茶話会)				
区			楽しいウクレレ教室			野ばら歌の会				
		19	20	21	22	23	24	25		
午前	洋		フラハーラウオカヘラニ	気功同好会	としまる体操	<b>休館</b>	パントマイムの会	みどり会輪投げクラブ		
	ミ			元気！ながさきの会 朗読			金曜会			
区			秋桜	元気！ながさきの会 折り紙グループ				元気！ながさきの会 旅行グループ		
午後	洋			貯筋体操	ポッチャフレンズ			サロン歌声教室	南長崎クラブ	
	ミ			しゅわとも						
区		手作り教室						大人のめいえ		
		26	27	28	29		30			
午前	洋		フラハーラウオカヘラニ	しゅわとも	<b>休館 (昭和の日)</b>		あばらぎヨガサークル			
	ミ			琴寿会			たのしい中国語の会			
区			貯筋体操				パントマイムの会			
午後	洋	野菊の会		レザーの会						
	ミ	マンガの聖地トキワ荘 ボランティア								
区			楽しいウクレレ教室							

					1	2	3	4		
午前	ホ					サロンシニアエアロピクス	アスレチックひろば	ちびっコランド		
	風						ふたば会			
午後	ホ					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/歌笑グループ		
	風									
			5	6	7	8	9	10	11	
午前	ホ		ちびっコランド	ちびっコランド	ちびっコランド	<b>休館</b>	ころころパーク	アスレチックひろば	ちびっコランド	
	風							やさしいヨーガ	COSTA DEL SOL	
午後	ホ			十人会	元気！ながさきの会 太極拳			小学生あそびの日		
	風									
			12	13	14		15	16	17	18
午前	ホ	ちびっコランド	びよびよフレッシュ	ちびっコランド			サロンシニアエアロピクス	アスレチックひろば	ちびっコランド	
	風									
午後	ホ		十人会		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/歌笑グループ		
	風									
		19	20	21	22		23	24	25	
午前	ホ	ちびっコランド	ちびっコランド	わんぱくタイム	和踊りの会	<b>休館</b>	アスレチックひろば	ちびっコランド		
	風						ふたば会	COSTA DEL SOL		
午後	ホ		十人会	元気！ながさきの会 太極拳	ちびっコランド			やさしいヨーガ		
	風									
		26	27	28	29		30			
午前	ホ	ちびっコランド	ちびっコランド	ぼおぼお	<b>休館 (昭和の日)</b>		サロンシニアエアロピクス			
	風		(お)ペピーマッサージ							
午後	ホ		十人会						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 太字 → 主催又は共催事業 ※このお知らせは3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