



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・小中学校へ見送り後、
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



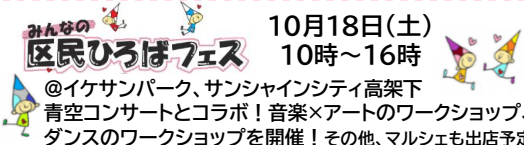
いきいきよりお知らせ

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	
子育て	大人のめいえ	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	○
	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 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 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 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 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	
交流	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	
	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	2	3	4			
		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	元気！ながさきの会 旅行グループ				
	ミ				元氣！ながさきの会	金曜会					
	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	すずめの会	サロン歌声教室	みどり会輪投げクラブ			
		ミ			鑑古印社			子供おながくクラブ			
	区										
	午前	洋	5	6	7	8	9	10	11		
		ミ		フラハーラウオカヘレラニ	気功同好会	元氣！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	小原流いけばな教室	富士見台ドレミ会	琴寿会		たのしい中国語の会					
	午後	洋	南長崎クラブ	健康増進カラオケ	貯筋体操		歌って元気	文化祭準備			
		ミ			しゅわとも		みどり会盆踊りクラブ				
区			楽しいウクレレ教室	スマホ教室							
2階 (子育て)	午前	洋	文化祭	休館 (スポーツの日)	12	13	14	15	16	17	18
		ミ							あばらぎヨガサークル	としまる体操	元氣！ながさきの会 旅行グループ
	区					貯筋体操	ポッチャフレンズ	野菊の会	すずめの会	ありんこの会	
	午後	洋				しゅわとも	鑑古印社	みどり会盆踊りクラブ		南長崎クラブ	
		ミ						子供おながくクラブ			
	区										
	午前	洋	19	20	21	22	23	24	25		
		ミ	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			元氣！ながさきの会 読書	元氣！ながさきの会 折り紙グループ					
		ミ			貯筋体操	ポッチャくらぶ	ひろば麻雀				
	区		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				
午前	洋	26	27	28	29	30	31				
	ミ	文化事業課			和踊りの会	あばらぎヨガサークル	ふたば会				
午後	洋			琴寿会	元氣！ながさきの会 折り紙グループ	たのしい中国語の会	金曜会				
	ミ	野菊の会		貯筋体操	あじふい隊 認知症予防		サロン歌声教室				
区		文化事業課		レザーの会							
				しゅわとも		野ばら歌の会					
3階 (子育て)	午前	ホ		10月18日(土) 10時～16時	1	2	3	4			
		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	ちびっこランド				
	午後	ホ			ちびっこランド	小学生あそびの日	元氣！ながさきの会 フィットネス/収矢グループ				
		風									
	午前	ホ	5	6	7	8	9	10	11		
		風	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		
	午後	ホ		十人会	元氣！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	マンガの聖地 トキワ荘ボランティア								
	午前	ホ	12	13	14	15	16	17		18	
		風	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)		
	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	元氣！ながさきの会 フィットネス/収矢グループ				
		風			手のことば						
区											
午前	ホ	19	20	21	22	23	24	25			
	風	休館	ひよひりフレッシュ 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			
午後	ホ		十人会	元氣！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							
区											
午前	ホ	26	27	28	29	30	31				
	風	ちびっこランド	ちびっこランド (お)ベビーマッサージ	ぼおぼお	親子体操	ころころパーク	アスレチックひろば				
午後	ホ				リース作り						
	風		十人会		ちびっこランド	小学生あそびの日					
区											

洋…1階洋室
ホ…2階洋室

区…区民集會室
風…風の子ルーム

ミ…ミーティングルーム
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