



おはなし会

7月10日(木) 10:30~11:00

絵本・紙芝居・パネルシアター楽しい時間を過ごしましょう
出演者:中央図書館読み聞かせボランティア
申込不要です ご自由にお越しください♪



ロビーコンサート

7月20日(日) 13:30~14:00

出演:東京ランプ ボーカル 佐藤恵子氏
伴奏(ギター) 大塚まさみつ氏
お気軽にお立ち寄りください♪



おなか元気教室

7月29日(火) 13:30~14:00

腸を丈夫にして健康になりましょう!

講師:東京ヤクルト(株)

定員:30人

申込:6/20(金)

10時より電話・窓口

音楽に合わせて体操しましょう



子育てより お知らせ

8月6日(水)10時30分より
としまアート夏まつり

「よみしばい」を開催します

よみしばいは読み聞かせとお芝居をミックスしたものです

★アーティスト Theatre Ort (シアターオルト)

★演目は「あらしのよるに」です

★小学生も申込できます

申込は7月20日(日)10時より 電話・窓口



※8/6(水)9:00~10:15準備のため2階は利用できません

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・西巣鴨第一・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	14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	28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	6/16(月)10時より	○
	貯筋体操	8・15・22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	9日(水) 13:30~15:00	スマホの分からないこと個別相談できます ※申込は年間1人2回までです 講師:株式会社ソフマップ	6/20(金)10時より	○ ○
	ポチャくらぶ	23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	10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	24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	11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	25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 定員16名	6/27(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	14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	7/2(水)10時より	○ ○
	ぴよぴよフレッシュ②	14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	7/2(水)10時より	○ ○
	ベビーマッサージ	28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	7/2(水)10時より	○ ○
	わんぱくタイム	15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	7/2(水)10時より	○ ○
	ころころパーク	10・24・31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)	12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	20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 7月のカレンダー

		日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4	5
1階 (いきいき)	午前			貸室裏付 サークル代表者会	和踊りの会	あばらぎヨガサークル		休館
	午後					元気！ながさきの会		
	午前				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	
	午後			レザラーの会			すすめの会	
					鑒古印社			
		6	7	8	9	10	11	12
	午前	休館	フラハーラウオカヘラニ	気功同好会	元気！ながさきの会	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
	午後			琴寿会	CSW	たのしい中国語の会	金曜会	
	午前			貯筋体操		歌って元気	サロン歌声教室	歌ひろば
	午後			しゅわとも		みどり会盆踊りクラブ		
			富士見アンサンブル研究会	楽しいウクレレ教室	スマホ教室	野ばら歌の会		
		13	14	15	16	17	18	19
	午前		フラハーラウオカヘラニ	気功同好会	和踊りの会	あばらぎヨガサークル	ふたば会	みどり会輪投げクラブ
	午後			元気！ながさきの会 朗読			金曜会	
	午前	小原流いけばな教室			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	野菊の会	健康増進カラオケ	貯筋体操	正しい歩き方を学んで 転倒防止に取り組もう！講座		すすめの会	南長崎クラブ
				しゅわとも		みどり会盆踊りクラブ		
			富士見アンサンブル研究会		鑒古印社			
		20	21	22	23	24	25	26
	午前		休館 (海の日)			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
	午後	小原流いけばな教室		琴寿会	元気！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	
	午前	野菊の会		貯筋体操				
	午後	(R)ロビーコンサート		まちなか相談室	ポッチャくらぶ	ひろば麻雀	サロン歌声教室	みどり会輪投げクラブ
				レザラーの会		CSW		
				楽しいウクレレ教室		野ばら歌の会	大人のめいえ	
		27	28	29	30	31		
	午前			琴寿会				
	午後			東京保健生活協同組合 長崎千早支部	フレイル予防グループ 「かるがも」			
	午前	ラジュレ池袋 椎名町管理組合		おなか元気教室	ポッチャフレンズ			
	午後	南長崎クラブ		しゅわとも				
			手作り教室	富士見アンサンブル研究会				

		1	2	1	2	3	4	5
2階 (子育て)	午前			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	休館
	午後			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	ふたば会 元気！ながさきの会 フィットネス/収矢グループ	
	午前							
	午後							
		6	7	8	9	10	11	12
	午前	休館	ちびっこランド	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	ちびっこランド
	午後		十人会		ちびっこランド	(お)おはなし会	ふたば会 やさしいヨーガ	COSTA DEL SOL
	午前					小学生あそびの日		
	午後							
		13	14	15	16	17	18	19
	午前	ちびっこランド	びびびフレッシュ①②	わんぱくタイム	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							COSTA DEL SOL
	午前		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	元気！ながさきの会 フィットネス/収矢グループ	
	午後							
		20	21	22	23	24	25	26
	午前	ちびっこランド	休館 (海の日)	お姉さんお兄さんと遊ぼう		ころころパーク	アスレチックひろば	ちびっこランド
	午後						やさしいヨーガ	COSTA DEL SOL
	午前				ちびっこランド	小学生あそびの日		
	午後							
		27	28	29	30	31		
	午前	ちびっこランド	ちびっこランド	ちびっこランド		ころころパーク		
	午後		(お)ベビーマッサージ					
	午前		十人会		ちびっこランド	としまる体操in長崎 小学生あそびの日		
	午後							

洋…1階洋室 区…区民集会所 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6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