



世代を超えた  
交流の場！

# 区民ひろば富士見台

2024年3月のカレンダー



**春のコンサート&ライブ**  
**3月7日(木) 13:30~14:30 開場13:00**  
 やわらかな日差しのもと素敵な合唱とお笑いで  
 楽しい時間を過ごしませんか  
 演目：13:30~混声合唱団みみずく  
 14:00~お笑いコンビ「こぐれ」他  
 場所：2階ホール  
 定員：100名  
 申込：2/20(火) 10時より 窓口・電話

**シニアのためのフラダンス**  
**3月18日(月) 10:00~11:00**  
 優しい音楽にのせてフラダンスを楽しみませんか  
 講師：樹村さえ子氏  
 参加費：500円  
 定員：18名  
 申込：2/26(月) 10時より 窓口のみ

**わんぱくタイム**  
**3月10日(日) 10:30~11:30**  
 親子で楽しく遊ぼう！まねっこ遊び・スキンシップ遊び  
 講師：小布施由恵氏  
 対象：0歳児~未就学児と保護者  
 申込：2/2(金)より受付中 定員30組残りわずかです

**ひろばカフェ**  
**3月21日(木)**  
 ギガって何？  
**講座 13:30~14:00 8名**  
**相談 14:00~16:00 8名**  
 スマホ・タブレット  
 講師：労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団  
 申込：2/20(火) 10時より 窓口・電話

**ロビーコンサート**  
**3月17日(日) 13:30~14:00**  
 出演：松永禎三氏  
 トランペット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♪

**区民ひろば利用証(個人)  
 更新の手続きのお願い**  
 4月1日(月)より、令和6年度の利用証更新が始まります  
 更新手続きにご協力をお願いいたします  
 住所変更のある方は住所の分かるものをご持参ください  
 詳細は窓口にお尋ねください

	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	11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	18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10名	2/19(月)10時より	○
	シニアのための フラダンス	18日(月) 10:00~11:00	フラダンスで健康作りと仲間づくり 500円 講師：樹村さえ子氏 定員18名	2/26(月)10時より	○
	貯筋体操	5・12・19・26日(火) 13:30~14:30	椅子に座って筋トレと脳トレをします	申込不要	
	ポチャくらぶ	27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	
	としまる体操	14日(木) 10:00~11:00	体操で健康作り友だち作り 次回(3/14)も薄いタオルを1枚ご持参ください 定員20名	申込不要	
	歌って元気	14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	
	大人のぬいえ	22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	2/16(金)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 記念に手形足形を取りましょう	申込不要	
	小学生あそびの日	毎週木曜日 15:30~16:30	卓球やバドミントンなどいろいろな遊びを楽しもう！	申込不要	
	親子リトミック	1日・15日(金) 10:30~11:40	1歳未満 10:30から 講師：下平麻紀氏 1歳以上 11:10から 各定員18組	2/20(火)10時より	○
	ぴよぴよフレッシュ	11日(月) 10:30~11:30	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10組	3/2(土)10時より	○
	ベビーマッサージ	25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カ月の乳児と保護者 定員10組	3/2(土)10時より	○
交流	ロビーコンサート	17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	
	歌ひろば (健康増進カラオケ)	17日(日) 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	
	としまる体操	24日(日) 10:00~10:30	フレイル予防にとしまる体操を (1Fロビー)	申込不要	

