

更新手続きのお願い

4月1日(月)より、令和6年度の個人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新住所明記のものをご持参ください。詳細は窓口にお尋ねください。

お知らせ

新年度を迎え、新しい体制でスタートいたします。利用者の皆様には、ご理解を賜りますと共に今後とも変わらぬご支援をお願い申し上げます。

わんぱくタイム

4月16日(火) 10:30~11:30
4月より毎月第3火曜日に開催します
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
定員：30組 (0歳児~未就学児と保護者)
申込：4/2(火)10時より 電話・窓口

としまる体操

4月5日(金) 10:00~11:00
申込不要です お気軽にご参加ください！

シニアのためのフラダンス

4月22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：3/18(月)10時より 窓口のみ

子育てより 4月からスタート

- ★『ころころパーク』第2・4木曜日 9:30~11:45
- ★『アスレチックひろば』毎週金曜日 9:30~11:45
- ★『お誕生日おめでとう！』NEWパネルで記念撮影

遊びに来てくださいね♪

ポッチャくらぶ

4月24日(水) 13:30~15:00
楽しく体を動かしませんか
初心者の方大歓迎！

	事業名	日時	内容・費用	受付	
				電話	窓口
いきいき	手作り教室	15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	3/18(月)10時より	○
	シニアのためのフラダンス	22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	3/18(月)10時より	○
	貯筋体操	2・9・16・23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	
	ポッチャくらぶ	24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	11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	
	としまる体操	5日(金) 10:00~11:00	体操で健康作り友だち作り 今回(4/5)も薄いタオルを1枚ご持参ください 定員20名	申込不要	
	大人のぬいえ	26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	3/22(金)10時より	○
子育て	ちびっくらんど	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	
	ぴよぴよフレッシュ	8日(月) 10:30~11:30	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	4/2(火)10時より ○ ○	
	ベビーマッサージ	22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	4/2(火)10時より ○ ○	
	わんぱくタイム	16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	4/2(火)10時より ○ ○	
	ころころパーク	第2・4・5木曜日 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	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	
	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	ロビーコンサート		5月はお休みです		
	歌ひろば (健康増進カラオケ)	21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	

2024年 4月のカレンダー

		日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5	6
午前	洋		貸室受付 サークル代表者会	気功同好会	カラオケ三寿会	Angel Dream	としまる体操	
	ミ					元気！ながさきの会	金曜会	
区	万ハウオカレテ				カナリヤ会	みどり会書道クラブ	富士見台ドレミ会	
午後	洋		すすめの会	貯筋体操	長崎二丁目ことぶき会 カラオケ部	ポッチャフランス	長崎二丁目ことぶき会 ポッチャクラブ	みどり会輪投げクラブ
ミ								
区			富士見アンサンブル研究会					
		7	8	9	10	11	12	13
午前	洋		長崎二丁目ことぶき会 モルック	気功同好会	元気！ながさきの会	Angel Dream	ふたば会	元気！ながさき 旅行グループ
	ミ					楽しい中国語の会	やさしいヨーガ	
区				琴寿会			金曜会	
午後	洋	なかよし会		貯筋体操		歌って元気	サロン歌声教室	南長崎クラブ
	ミ	マンガの聖地トキワ荘 ボランティア		レザーの会		南長崎1丁目 盆踊りクラブ		
区			楽しいウクレレ教室	富士見アンサンブル研究会	野ばら歌の会			
		14	15	16	17	18	19	20
午前	洋	長崎二丁目ことぶき会 カラオケ部	万ハウオカレテ	気功同好会	和踊りの会		すすめの会	
	ミ				カナリヤ会		金曜会	
区	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	洋	野菊の会	ニューソング	貯筋体操		長崎二丁目ことぶき会 モルック	カラオケ三寿会	みどり会輪投げクラブ
	ミ					南長崎1丁目 盆踊りクラブ		
区		手作り教室	富士見アンサンブル研究会					
		21	22	23	24	25	26	27
午前	洋		(シ)フラダンス	長崎二丁目ことぶき会 ポッチャクラブ	和踊りの会	Angel Dream	ふたば会	元気！ながさき 旅行グループ
	ミ					楽しい中国語の会	金曜会	
区				琴寿会	元気！ながさきの会 折り紙グループ			
午後	洋	歌ひろば	万ハウオカレテ	貯筋体操	ポッチャくらぶ	ポッチャフランス	サロン歌声教室	なかよし会
	ミ			レザーの会		CSW		
区			楽しいウクレレ教室			野ばら歌の会	大人のめいえ	
		28	29	30				
午前	洋		休館 (昭和の日)	気功同好会				
	ミ	いけばな教室						
区								
午後	洋	南長崎クラブ			野菊の会			
	ミ	マンガの聖地トキワ荘 ボランティア						
区								

		日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5	6
午前	ホ		ちびっくらんど	ちびっくらんど		サロンシニアエアロピクス	アスレチックひろば	ちびっくらんど
	風					ふたば会		
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							
		7	8	9	10	11	12	13
午前	ホ	ちびっくらんど	びよびよ！フレッシュ	ちびっくらんど		ころころパーク	アスレチックひろば	ちびっくらんど
	風							
午後	ホ		十人会		ちびっくらんど	としまる体操in長崎 小学生あそびの日		
	風							
		14	15	16	17	18	19	20
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ピクス	アスレチックひろば	ちびっくらんど
	風						ふたば会	
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							
		21	22	23	24	25	26	27
午前	ホ	ちびっくらんど	ちびっくらんど	ぼおぼお		ころころパーク	アスレチックひろば	ちびっくらんど
	風		(お)ベビー-マッサージ				やさしいヨーガ	
午後	ホ		十人会		ちびっくらんど	としまる体操in長崎 小学生あそびの日		
	風							
		28	29	30				
午前	ホ	ちびっくらんど	休館 (昭和の日)	ちびっくらんど				
	風							
午後	ホ							
	風							

洋…1階洋室 区…区民集会室 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17日現在の予定で
 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