SDGs未来都市としま
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
TOSHIMA International City of Arts & Culture
豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

世代を超えた交流の場！

区民ひろば富士見台
2025年 7月のカレンダー

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	受付 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 ○	○
	ボッチャくらぶ	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	
	大人のぬりえ	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	○
子育て	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	
	ぴよぴよリフレッシュ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 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12組	7/2(水)10時より ○	○
	ぴよぴよリフレッシュ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 講師：鈴木直美氏 対象：歩き始め～未就学児と保護者 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 講師：丸山充世氏 対象：2ヶ月～10ヶ月の乳児と保護者 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 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	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	
	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）	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	

特定非営利活動法人 富士見台ひろば （開館時間 9:00～17:00） 〒171-0052 豊島区南長崎1-6-1
TEL:03 (3950) 6871
FAX:03 (3950) 6872

2025年 7月のカレンダー

		日	月	火	水	木	金	土
1階（いきいき）				1	2	3	4	5
	午前 洋			貸室受付 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
	午前 ミ					元気！ながさきの会		
	午前 区					みどり会書道クラブ	富士見台ドレミ会	
	午後 洋				ボッチャフレンズ		すずめの会	
	午後 ミ			レザーの会				
	午後 区				鑒古印社			
		6	7	8	9	10	11	12
	午前 洋	休館	フラハーラウオカヘレラニ	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
	午前 ミ					たのしい中国語の会	金曜会	
	午前 区			琴寿会	CSW			
	午後 洋			**貯筋体操**		**歌って元気**	サロン歌声教室	**歌ひろば**
	午後 ミ			しゅわとも		みどり会盆踊りクラブ		
	午後 区		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 洋		フラハーラウオカヘレラニ	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
	午前 ミ			元気！ながさきの会 朗読			金曜会	
	午前 区	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 洋	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**		すずめの会	南長崎クラブ
	午後 ミ	鑒古印社		しゅわとも		みどり会盆踊りクラブ		
	午後 区		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 洋		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
	午前 ミ					たのしい中国語の会	金曜会	
	午前 区	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			
	午後 洋	野菊の会 **(ロ)ロビーコンサート**		**貯筋体操** まちの相談室	**ボッチャくらぶ**	**ひろば麻雀**	サロン歌声教室	みどり会輪投げクラブ
	午後 ミ			レザーの会		CSW		
	午後 区			楽しいウクレレ教室		野ばら歌の会	**大人のぬりえ**	
		27	28	29	30	31		
	午前 洋							
	午前 ミ			琴寿会				
	午前 区	ラシュレ池袋 雑司ヶ谷町管理組合		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」			
	午後 洋	南長崎クラブ		**おなか元気教室**	ボッチャフレンズ			
	午後 ミ	鑒古印社		しゅわとも				
	午後 区		**手作り教室**	富士見アンサンブル研究会				
2階（子育て）		1	2	1	2	3	4	5
	午前 ホ			**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
	午前 風						ふたば会	
	午後 ホ			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/吹矢グループ	
	午後 風							
		6	7	8	9	10	11	12
	午前 ホ	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**
	午前 風					**(お)おはなし会**	ふたば会 やさしいヨーガ	COSTA DEL SOL
	午後 ホ		十人会		**ちびっこランド**	**小学生あそびの日**		
	午後 風							
		13	14	15	16	17	18	19
	午前 ホ	**ちびっこランド**	**ぴよぴよリフレッシュ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**
	午前 風							COSTA DEL SOL
	午後 ホ		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/吹矢グループ	
	午後 風							
		20	21	22	23	24	25	26
	午前 ホ	**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**
	午前 風						やさしいヨーガ	COSTA DEL SOL
	午後 ホ				**ちびっこランド**	**小学生あそびの日**		
	午後 風							
		27	28	29	30	31		
	午前 ホ	**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**		
	午前 風		**(お)ベビーマッサージ**					
	午後 ホ		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 風							

洋…1階洋室　区…区民集会室　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