

5月の区民ひろば長崎



豊島区長崎2-29-19
03-3554-4411

🌸ゴールデンウィーク中の開館について

期間中の予定は下記の通りになります。

- 4月29日(月) 休館
- 4月30日(火)～5月2日(木) 開館
- 5月3日(金)～5月4日(土) 休館
- 5月5日(日) 開館
- 5月6日(月) 休館

※6月分の貸室抽選は5月1日(水)です。

自転車の利用について

施設の駐輪場がないため、
自転車でのご利用はご遠慮ください。
ご理解・ご協力のほどよろしくお願いします。
※住民の方専用の駐輪場は利用できません。



予告:読み聞かせ 絵本ひろば!

6月14日(金)11:00～11:30

0歳から親子で楽しめる、声優による
絵本の読み聞かせをお届けします。

出演:声優フォークソング部「HARMONICS」
対象:乳幼児と付き添いの方
定員:10組(予約制) 申込:31日(金)～(電話可)

予告:ペットボトルDEコンポスト

6月27日(木)10:30～11:30

ペットボトルを利用し、家庭で簡単に
できるコンポストづくりを体験します。



講師:大竹尚子氏 対象:どなたでも
定員:10名(予約制) 申込:6/6(木)～(電話可)
共催:区民ひろば長崎運営協議会

いきいき(65歳以上)

笑顔でストレッチ	13・20・27日(月)	10:00～11:00	ストレッチ体操などで筋力の維持・増進に努めます。 主催:区民ひろば長崎運営協議会
脳トレ&呼吸でリラックス	次回は6月5日(水)です。		最初に楽しい脳トレでフレイル予防! 正しい腹式呼吸法や簡単なストレッチで身体をリラックス! 講師:大竹尚子氏 定員:12名(予約制) 申込:22日(水)～(電話可)
ゲームタイム	14日(火)	13:30～14:30	「トリコロキューブ」で遊びましょう! 柔らかいサイコロを転がして、チームで点数を競います。 定員:9名(予約制) 申込:4/30(火)～(電話可)
転倒予防講座	21日(火)	10:00～10:45	大人気の高橋先生による全身を鍛える体操です。 講師:高橋 奈保子氏(健康運動指導士) 定員:15名(予約制) 申込:7日(火)～(電話可)

子育て

ベビータイム (対象:0歳児)	10日(金)	11:00～11:30	お花を摘んでリースを作りましょう! 定員:10組(予約制) 申込:4/26(金)～(電話可)
ベビーマッサージ	16日(木)	10:30～11:30	講師:内田ノブ子氏 対象:3～9ヶ月位の赤ちゃん 定員:10組(予約制) 申込:2日(木)～(電話可)
親子ヨガ	次回は6月21日(金)です。		講師:齊藤 佳代子氏 対象:子育て中のママ 定員:10組(予約制) 申込:6/7(金)～(電話可) ※お子さんをお連れの場合、月齢は10ヶ月位までです。
一緒にあ・そ・ぼ (対象:1歳からの幼児)	24日(金)	10:50～11:30	10:50～11:00 お誕生会 11:00～11:30 かえるを作りましょう! 定員:10組(予約制) 申込:10日(金)～(電話可)
のりものタイム	26日(日)	9:00～16:00	三輪車やコンビカー、ミニキッチンとおままごとで遊べます。

交流

囲碁	月曜日～土曜日	13:30～16:00	定員:4名 ※対局2組
----	---------	-------------	-------------

令和6年 区民ひろば長崎5月カレンダー



豊島区長崎2-29-19
03-3554-4411

		日	月	火	水	木	金	土
		※このカレンダーは4月11日現在のものです。 月の途中で予定の一部が変更になる場合があります。 予めご了承ください。		★ いきいき事業 ☆ 子育て事業 ◇ 交流事業 ◆ 運営協議会主催事業 印なし...サークル貸出	1 貸室抽選 のびのびストレッチ	2	3 休館日 <憲法記念日>	4 休館日 <みどりの日>
		5	6 休館日 <振替休日>	7	8	9 楽しく筋トレ としまる体操IN長崎	10 ☆ベビータイム 地域でいきいき 長崎英会話サークル	11 長三長寿会
午前	①	12 長崎二丁目町会	◆笑顔でストレッチ	14 貯筋クラブ ★ゲームタイム	15 民児協ながさき班 のびのびストレッチ	16 ☆ベビーマッサージ 長崎句会	17 太極拳長崎	18
午後	②							
午前	①	19	◆笑顔でストレッチ	21 ★転倒予防講座 長崎二丁目ことばき会	22	23 楽しく筋トレ 運営協議会総会準備	24 ☆一緒にあ・そ・ぼ 長崎英会話サークル	25
午後	②							
午前	①	26 ☆のりものタイム	◆笑顔でストレッチ	28 貯筋クラブ	29	30 ◇長崎ぐるぐるクラブ	31 太極拳長崎 長崎句会	
午後	②							

6月分の貸室抽選

5月1日(水) 9:10~

※ひろばの開館は9:00です。
9:00前の来館はご遠慮ください。

なんでも相談会

10日(金) 11:00~12:00

対象:年齢問わずどなたでも
主催:豊島区民社会福祉協議会

高齢者出張相談

21日(火) 10:00~11:00

対象:高齢者(ご家族や近隣の方も可)
主催:高齢者総合相談センター

