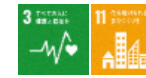


11月の区民ひろば長崎



豊島区長崎2-29-19
03-3554-4411

み～んなのひろばまつり ～防災スペシャル～



11月9日(土)

- ①13時～13時45分
 - ②14時～14時45分
 - ③15時～15時45分
- ※各回同じ内容です。

防災スタンプラリーを楽しみます。

- ・防災ビンゴコーナー
- ・防災クイズコーナー
- ・防災手作りコーナー 等

対象:どなたでも

定員:各回25名(予約制)

申込:10/15(火)～(電話可)

主催:区民ひろば長崎運営協議会

協力:長崎第一地区民生児童委員

ながさき班

第六地区青少年育成委員会

中高生センタージャンプ長崎

※当日のみ臨時駐輪場を開設します。
駐輪場所:長崎二丁目中央児童遊園

※8日(金)正午から9日(土)終日は
ひろばの一般利用はできませんので
お気をつけください。

高齢者交通安全研修会 &ソフトダーツ大会

26日(火)13:30～14:30

目白警察の方と楽しく
身の守り方を学びましょう!
ソフトダーツゲームにも挑戦☆

対象:65歳以上の方

(区内在住)

定員:10名(予約制)

申込:12日(火)～(電話可)

主催:土木管理課

交通安全対策グループ

予告 クリスマス会

12月7日(土)10:30～11:30

家族で楽しめる
えほんライブです♪
サンタさんからの
プレゼントもあります☆

出演:西村直人氏

対象:乳幼児と保護者

定員:12組(予約制)

申込:11/16(土)～(電話可)

主催:区民ひろば長崎
運営協議会



みみずくサロンながさき 「ミニツリーづくり」

20日(水)10:00～11:00

松ぼっくりやビーズを使った
かわいいミニツリー作りです。
オリジナル作品を作りましょう♪
申込、持ち物は不要です。

主催:長崎第一地区民生・
児童委員協議会



第3回スマホ教室

30日(土)13:30～14:30

帝京平成大学の大学生による
スマホ講座です。

LINEや地図の使い方等、
ご相談ください!

対象:65歳以上の方
(区内在住)

定員:5名(予約制)

申込:初めての方(窓口のみ)

15日(金)～

その他の方(電話可)

22日(金)～



いきいき(65歳以上)

子育て

交流

笑顔でストレッチ	11・18・ 25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	50 6日(水)	10:00～11:00 ※10:15までは 脳トレ	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 &楽しい脳トレでフレイル予防♪ 講師:大竹尚子氏 定員:15名(予約制) 申込:10/30(水)～(電話可)
ゲームタイム	12日(火)	13:30～14:30	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:区内の方 10/29(火)～(電話可) ★★★★★ 区外の方 11/5(火)～(電話可)
転倒予防講座	50 19日(火)	①9:30～10:15 ②10:30～11:15 ※どちらかの参加	つま先から頭の中まで、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:各回14名(予約制) 申込:5日(火)～(電話可)
ベビータイム ～スタンプあそび～	8日(金)	11:00～11:30	スタンプあそびをします♪汚れても良い服装でお越しください。 対象:乳幼児と保護者 定員:10組(予約制) 申込:10/25(金)～(電話可)
ベビーマッサージ	21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:7日(木)～(電話可)
ママヨガ	今月はお休みです。 次回は12月20日(金)です。		講師:齊藤 佳代子氏 対象:子育て中のママ 定員:10名(予約制) 申込:12/6(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 &お誕生会 ～スタンプあそび～	22日(金)	10:50～11:30	スタンプあそびをします♪汚れても良い服装でお越しください。 対象:乳幼児と保護者 定員:10組(予約制) 申込:8日(金)～(電話可)
のりものタイム	10・24日 (日)	9:00～16:00 ※10日は13:00～	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。 ※他の曜日でもお部屋が空いていたらコンビカー等で遊べます。
折り紙&ぬりえ のひろば	1日(金)	13:30～	今月はフクロウと、みのむしを作ります。 申込不要ですので、どなたでもご参加ください♪
囲碁	月曜日～土曜日	13:30～16:00	定員:4名 ※対局2組

みんなの 区民ひろばフェス

2024

今年も開催!

11月2日(土)10時～16時

場所:ハレザ池袋(harevutai, パークプラザ), イケ・サンパーク
つながるひろばのWA! オープニングセレモニー、歌、トークショー、
ワークショップ、マルシェなど盛りだくさん!

つながる・つながる・ひろばのWA!



ひろばをめぐるスタンプポン!

11月1日(金)～12月28日(土)

すべての区民ひろばでスタンプラリーを
開催します。

スタンプを押して景品をもらおう!!

令和6年 区民ひろば長崎11月カレンダー



豊島区長崎2-29-19
03-3554-4411

		日	月	火	水	木	金	土									
								1	2								
午前	部屋1	※このカレンダーは10月16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	貸室抽選									
	部屋2																
午後	部屋1												◇折り紙&ぬりえのひろば				
	部屋2																
		3	4	5	6	7	8								9		
午前	部屋1	休館日 <振替休日>		★脳トレ&呼吸でリラックス 長三長寿会		楽しく筋トレ 長崎句会	☆ベビータ임										
	部屋2																
午後	部屋1									☆のりものタイム		貯筋クラブ ★ゲームタイム	のびのびストレッチ としまる体操IN長崎	地域でいきいき 長崎二丁目ことばき会			
	部屋2																
		10	11	12	13	14	15								16		
午前	部屋1	◆笑顔でストレッチ		☆のりものタイム		貯筋クラブ ★ゲームタイム	のびのびストレッチ としまる体操IN長崎								楽しく筋トレ 地域でいきいき	太極拳長崎 長崎二丁目ことばき会	
	部屋2																
午後	部屋1							☆のりものタイム		★笑顔でストレッチ		☆のりものタイム	☆ゲームタイム	のびのびストレッチ としまる体操IN長崎			地域でいきいき 長崎二丁目ことばき会
	部屋2																
		17	18	19	20	21	22								23		
午前	部屋1	◆笑顔でストレッチ		★転倒予防講座 みみずくサロン富士見台班		★みみずくサロンながさき	☆ベビーマッサージ 長崎句会								☆一緒にあ・そ・ぼ 長崎二丁目ことばき会 輪投げ部	休館日 <勤労感謝の日>	
	部屋2																
午後	部屋1							☆のりものタイム		◆笑顔でストレッチ		☆のりものタイム	☆ゲームタイム	のびのびストレッチ としまる体操IN長崎			地域でいきいき 長崎二丁目ことばき会
	部屋2																
		24	25	26	27	28	29								30		
午前	部屋1	☆のりものタイム		◆笑顔でストレッチ		貯筋クラブ ★高齢者交通安全研修会	のびのびストレッチ としまる体操IN長崎								◇長崎ぐるぐるクラブ 長崎二丁目ことばき会 輪投げ部	★第3回スマホ教室	
	部屋2																
午後	部屋1							☆のりものタイム		◆笑顔でストレッチ		☆のりものタイム	☆ゲームタイム	のびのびストレッチ としまる体操IN長崎			地域でいきいき 長崎二丁目ことばき会
	部屋2																

12月分の貸室抽選
11月1日(金) 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
12日(火) 13:30~14:30
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
25日(月) 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

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いたします。
 ※住民の方専用の駐輪場は利用できません。