

＊夏休みひろばの自習室＊

7/22(火)～8/29(金)
平日の10:00～16:00
※火曜日・8月11日～15日は除く
夏休み子どもたちの居場所として
教養室が自習室になります。
実施しない日もあります。詳しくカレンダー
をご覧ください。
☺ニコニコマークの日です

特別企画 夏休み子どもの居場所

4日(月)10:00～16:00
アーバンスポーツ体験会
21日(木)10:30～13:30
読んで遊んでえほんの会
27日(水)10:00～16:00
おつナビ

対象:未就学児から小学生
申込:当日先着順



戦後80年 平和記念事業 つなごう、へいわのバトン ～区民ひろばから未来へ～

6日(水)から15日(金)
平和や思いやりをテーマにした絵本の
特設コーナーを設置します
対象:未就学児から小学生低学年

スマホ教室

19日(火) 14:00～15:00

ジャンプ長崎を利用する高校生から教わる
スマホ教室です。LINEの使い方など
ご相談ください

講師:ジャンプ長崎を利用する高校生
対象:65歳以上の方
定員:5名
協力:ジャンプ長崎
申込:8月5日(火)～(電話可)



けん玉講座



28日(木) 14:00～15:00

けん玉の体験を通して介護予防の
知識を身につけましょう。

講師:豊島区リハビリテーション従事者連絡会
対象:65歳以上の区民の方
定員:12名
主催:高齢者福祉課
申込:8月14日(木)～(電話可)



長崎ぐるぐるクラブ おうちDEコンポスト

9月の
予告

9月25日(木) 10:00～11:00

おうちにあるもの、身近なものを使って
生ごみを処理する「コンポスト」の作り方を
学びましょう♪
捨てない生活への第一歩です。

講師:大竹尚子氏
対象:どなたでも
定員:15名
共催:区民ひろば長崎運営協議会
申込:8月28日(木)～(電話可)



9月の
予告

敬老の集い 小沢千月民謡トークショー

9月3日(水)14:00～15:00

出演:民謡歌手 小沢千月
:子どもスキップ長崎
共催:区民ひろば長崎運営協議会
対象:65歳以上の方
定員:80名
申込:8月8日(金)～(電話可)



とうきょうこどもクリエイティブラボ

くりらぽin豊島

デジタルツールを使って映像や音楽を
作るワークショップです

14日(木) 映像 ゲーム実況動画を作ろう!
29日(金) 音楽 ゲームにぴったりの音楽を作ろう!

時間:10:00～12:00 14:00～16:00
対象:小学生
定員:各回20名
申込:QRコードを読み撮ってください
問合せ:とうきょうこどもクリエイティブラボ事務局
電話:080-4147-8259



★いきいきプログラム★

事業名	日程	時間	定員	予約開始	内容
笑顔でストレッチ	4日・18日・25日(月)	10:00～11:00	なし	予約不要	ストレッチや体操で筋力アップ!
音楽のひろば	次回は9月22日です				
いきいきタイム	12日(火)	14:00～15:00	なし	予約不要	ストレッチや体操で筋力アップ! 今月は足の運動をします。
呼吸でリラックス	6日(水)	10:00～10:45	なし	予約不要	普段の呼吸に意識を向け、簡単なストレッチで身体をリラックスさせます。講師:大竹尚子氏
転倒予防講座	19日(火)	10:00～10:45	25名	8月4日(月)	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
フレイル測定デー	6日、12日	9:30～16:00	なし	予約不要	運動機能・体組成の測定をします。

♥子育てプログラム♥

にこにこ誕生会	7日(木)	10:30～11:00	15組	7月24日(木)	3歳までの8月生まれ、ハーブバースデー(2月生まれ)のお友だちのお祝いをしましょう。
ベビーマッサージ	21日(木)	10:30～11:30	15組	8月7日(木)	スキンシップを通して親子の絆を深めます。講師:内田ノブ子氏 対象:3か月～9か月位の赤ちゃんとお保護者
ママヨガ	15日(金)	13:30～14:30	12名	8月1日(金)	ヨガで心も体もリフレッシュ。育児中の肩こり、腰痛改善。講師:齋藤 佳代子氏 対象:子育て中のママ※保育はありません。
図書館おはなし会	27日(水)	10:30～11:00	なし	予約不要	中央図書館ボランティアによる絵本の読み聞かせ、手遊びなど。

●交流プログラム●

長崎ぐるぐるクラブ	28日(木)	9:30～10:30	なし	予約不要	隣接する公園でお花の植え替えや、コンポスト整備などを行います。
囲碁・将棋	月曜～土曜	10:00～16:30	4名	予約不要	1階ロビーにて対局ができます。定員は4名(対局は2組まで)

★♥●相談プログラム●♥★

暮らしの何でも相談会	12日(火)	14:00～15:00	なし	予約不要	コミュニティーソーシャルワーカーによる相談事業 対象:どなたでも 主催:豊島区社会福祉協議会
高齢者出張相談会	4日(月)	10:00～11:00	なし	予約不要	高齢者総合相談センターによる相談事業 対象:高齢者(ご家族や近隣の方も可)
まちの相談室	次回は9月9日(火)です				
					高齢者福祉課の専門職員による相談事業 対象:高齢者

区民ひろば長崎 令和7年8月のカレンダー

豊島区长崎2-27-18
☎03-3554-4411

		日					金	土
		31					1	2
日付								
予約開始日							8/15ママヨガ	
午前	多目的室3						太極拳長崎	
	いきいきひろば						貸室抽選会	
	教養室						☺	
	多目的室1							
	多目的室2							
午後	多目的室3							
	いきいきひろば						☺	
	教養室							
	多目的室1							
	多目的室2							
日付		3	4	5	6	7	8	9
予約開始日			8/19転倒予防講座	8/19スマホ講座	フレイル測定デー	8/21ベビーマッサージ	9/3敬老の集い	
午前	多目的室3		★笑顔でストレッチ ★高齢者出張相談	長三長寿会輪投げ部			長三長寿会モルック部	
	いきいきひろば				長崎カラオケグループ	楽しく筋トレ		
	教養室		☺アーバンスポーツ体験会		☺	☺	☺	
	多目的室1		フラハーウオカヘラニ		★呼吸でリラックス	♡にこにこ誕生会		
	多目的室2							
午後	多目的室3	長崎二丁目ことばき会 モルック部			長崎二丁目ことばき会 輪投げ部	としまる体操IN長崎 元気！長崎の会吹き矢グループ	長崎二丁目ことばき会 モルック部	長崎二丁目ことばき会 輪投げ部
	いきいきひろば	野菊の会		長崎二丁目ことばき会 カラオケ部	カラオケ三寿会	長崎句会		なかよし会
	教養室		☺アーバンスポーツ体験会	健将会長崎	☺	☺	☺	
	多目的室1							
	多目的室2				のびのびストレッチ			
日付		10	11	12	13	14	15	16
予約開始日				フレイル測定デー		8/28けん玉講座		
午前	多目的室3	休館日	山の日				楽しく筋トレ	
	いきいきひろば							
	教養室							
	多目的室1			貯筋クラブ				
	多目的室2							くりらぼ
午後	多目的室3			長崎二丁目ことばき会 ポッチャ部	休館日	としまる体操IN長崎 元気！長崎の会吹き矢グループ	長崎英会話サークル	長崎二丁目ことばき会
	いきいきひろば			★いきいきタイム ★何でも相談会				
	教養室			健将会長崎				
	多目的室1							
	多目的室2					くりらぼ	♡ママヨガ	
日付		17	18	19	20	21	22	23
予約開始日						9/4にこにこ誕生会		
午前	多目的室3		★笑顔でストレッチ	長三長寿会輪投げ部		長崎二丁目ことばき会 輪投げ部	長三長寿会モルック部	
	いきいきひろば				民児協ながさき班			
	教養室		☺		☺	☺読んで遊んでえほんの会	☺	
	多目的室1			★転倒予防講座		♡ベビーマッサージ		
	多目的室2							
午後	多目的室3	長崎二丁目ことばき会 モルック部				としまる体操IN長崎 元気！長崎の会吹き矢グループ	長崎二丁目ことばき会 ポッチャ部	
	いきいきひろば	野菊の会	長崎二丁目ことばき会 カラオケ部	★スマホ教室		長崎句会	唱友会	なかよし会
	教養室		☺	健将会長崎	☺	☺読んで遊んでえほんの会	☺	
	多目的室1							
	多目的室2				のびのびストレッチ			長崎英会話サークル
日付		24	25	26	27	28	29	30
予約開始日						9/25おうちDEコンポスト	9/12一緒にあそぼ	
午前	多目的室3		★笑顔でストレッチ			楽しく筋トレ		
	いきいきひろば				長崎カラオケグループ	●長崎ぐるぐるクラブ		
	教養室		☺		☺ おつナビ	☺		
	多目的室1		フラハーウオカヘラニ					
	多目的室2			貯筋クラブ	♡図書館のおはなし会		くりらぼ	
午後	多目的室3				長崎二丁目ことばき会 モルック部	としまる体操IN長崎 元気！長崎の会吹き矢グループ	長崎二丁目ことばき会 輪投げ部	
	いきいきひろば			長崎二丁目ことばき会 カラオケ部	カラオケ三寿会	★けん玉講座	長崎英会話サークル	唱友会
	教養室		☺	健将会長崎	☺ おつナビ	☺		
	多目的室1							
	多目的室2						くりらぼ	

- ★ 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
- ☺ 夏休み子どもの居場所

豊島区エリアの情報交換、地域SNS「ピアッザ」

区民ひろば長崎もイベント情報など掲載しています。



※このカレンダーは7月16日現在のもので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。