

区民ひろば長崎 10月のお知らせ

豊島区长崎2-27-18
☎03-3554-4411

新事業 **ハッピータイム**
毎週金曜日
16:00～16:15

みんなでアンパンマンの「サンサン体操」のあと職員による読み聞かせ・パネルシアター・手遊びなどを楽しみましょう。

新事業 **みんなでレッツソング**
23日(木) 14:00～15:00

カラオケの曲にあわせてみんなで歌いましょう

対象:どなたでも
定員:20名(当日先着順です)

みんなの区民ひろばフェス
10月18日(土)10時～16時

@イケサンパーク、サンシャインシティ高架下
青空コンサートとコラボ！音楽×アートのワークショップ、ダンスのワークショップを開催！
その他、マルシェも出店予定。

にこにこルーム
毎週土曜日・日曜日
9:00～12:00
13:00～16:00

(事業などにより中止になることがあります)
プラレール・トミカ・ブロックなどで遊べるお部屋です。

栄養講座 **ひとりで簡単！クッキング** 知って100チャレンジ
22日(水) 14:00～15:00

簡単おいしい・しっかり噛めて栄養バランスの良い食べ方とレシピをご紹介します。

講師:あぜりあ歯科認定
栄養ケアステーション 管理栄養士
定員:20名(65歳以上の方)
主催:高齢者福祉課
申込:7日(火)～(電話可)

ネパール式ベビーマッサージ
26日(日) 10:00～11:00

ネパールの伝統的なベビーマッサージを体験しながら、ネパールの生活や子育てについて聞いてみましょう！

講師:ザヤ・アチャリヤ・ガウタム
定員:15組
対象:3か月～12か月の乳児と保護者
申込:5日(日)～(電話可)

おでかけ相談
2日(木) 11:00～12:00

東部子ども家庭支援センターによる育児相談です。
お気軽にご相談ください。
予約不要です。

みみずくサロン
15日(水) 10:00～11:00

ペットボトルのキャップでミニフラワーボックスを作ります。
申し込み、持ち物は不要です。
主催:長崎第一地区民生委員
児童委員協議会

スマホ教室
4日(土) 14:00～15:00

帝京平成大学の学生ボランティアによるスマホ教室です。

協力:帝京平成大学 メディカル健康学部
作業療法学科
定員:10名(65歳以上の方)
申込:9月19日(金)～(電話可)

第17回 **み～んなのひろばまつり** **11月の予告**
11月8日(土)
13:00～15:30

長崎小学校児童による発表
ゲームコーナー、喫茶コーナー
アーバンスポーツ体験など

主催:区民ひろば長崎運営協議会

★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	6日・20日・27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	20日(月)	13:30～14:30	30名	10月6日(月)	皆で季節の唱歌を歌い、ピアノ鑑賞を楽しみましょう。 講師:山中 美奈子氏、山内陽子氏
いきいきタイム	14日(火)	14:00～15:00	なし	予約不要	簡単な脳トレ体操やクイズをおこないます！お題はハロウィン！
転倒予防講座	21日(火)	10:00～10:45	25名	10月9日(木)	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	14日(火)、20日(月)	10:00～12:00 14:00～16:00	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	2日(木)	10:30～11:00	15組	9月18日(木)	3歳までの10月生まれ、ハーフバースデー(4月生まれ)のお友だちのお祝いをしましょう。
一緒にあそぼ	10日(金)	10:30～11:15	15組	9月26日(金)	ハロウィンバスケットを作って、フォトスポットで可愛い写真を撮りましょう。
ベビーマッサージ	16日(木)	10:30～11:30	15組	10月2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か月の赤ちゃんと保護者
ママヨガ	17日(金)	13:30～14:30	12名	10月3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	22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	23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、花壇の整備をします。
囲碁・将棋	毎日	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	10日(金)	10:30～11:15	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	21日(火)	10:00～10:45	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)

区民ひろば長崎 令和7年10月のカレンダー

豊島区長崎2-27-18
☎03-3554-4411

		日	月	火	水	木	金	土
日付								
予約開始日								
午前	多目的室3	※このカレンダーは9月16日現在のものです。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。			1	2	3	4
	いきいきひろば					10/16ベビーマッサージ	10/17ママヨガ	
	教養室				貸室抽選会	楽しく筋トレ	太極拳長崎	
	多目的室1							
	多目的室2					♡にこにこ誕生会 ♡おでかけ相談		♡にこにこルーム
午後	多目的室3	★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				としまる体操IN長崎 元気！ながさきの会吹き矢グループ		
	いきいきひろば				長崎二丁目ことばき会 カラオケ部		長崎英会話サークル	なかよし会
	教養室							
	多目的室1							
	多目的室2				のびのびストレッチ			★スマホ教室
日付		5	6	7	8	9	10	11
予約開始日		10/26ネパール式ベビーマッサージ	10/20音楽のひろば	10/22栄養講座		10/21転倒予防講座		
午前	多目的室3		★笑顔でストレッチ	長三長寿会輪投げ部	休館日	楽しく筋トレ	太極拳長崎	西池永寿会
	いきいきひろば		らくらくリハビリ					
	教養室							
	多目的室1						♡一緒にあそぼ ♡なんでも相談会	
	多目的室2	♡にこにこルーム						♡にこにこルーム
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	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！ながさきの会吹き矢グループ		
	いきいきひろば	野菊の会				長崎句会	長崎英会話サークル	長崎二丁目ことばき会
	教養室			健将会長崎				
	多目的室1							
	多目的室2	♡にこにこルーム						♡にこにこルーム
日付		12	13	14	15	16	17	18
予約開始日				フレイル測定デー				
午前	多目的室3	休館日	スポーツの日			楽しく筋トレ	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				長崎三丁目町会
	教養室							
	多目的室1			貯筋クラブ	★みみずくサロン	♡ベビーマッサージ	太極拳長崎	
	多目的室2							♡にこにこルーム
午後	多目的室3			長崎二丁目ことばき会 ポッチャ部		長崎二丁目ことばき会 輪投げ部		
	いきいきひろば			★いきいきタイム	長崎二丁目ことばき会 カラオケ部	運営協議会役員会	なかよし会	長崎三丁目町会
	教養室			健将会長崎				
	多目的室1							
	多目的室2				のびのびストレッチ		♡ママヨガ	♡にこにこルーム
日付		19	20	21	22	23	24	25
予約開始日			フレイル測定デー			11/6にこにこ誕生会		
午前	多目的室3	長崎三丁目町会	★笑顔でストレッチ	長三長寿会輪投げ部		楽しく筋トレ		
	いきいきひろば	長崎二丁目町会			長崎カラオケグループ	●長崎ぐるぐるクラブ		長崎二丁目ことばき会
	教養室							
	多目的室1		フラ ハーラウ オ カヘラニ	★転倒予防講座 ★高齢者出張相談会	♡図書館おはなし会			
	多目的室2	♡にこにこルーム						♡にこにこルーム
午後	多目的室3		長崎二丁目ことばき会 ポッチャ部	長崎二丁目ことばき会 輪投げ部	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！ながさきの会吹き矢グループ		
	いきいきひろば	長崎二丁目町会	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	●みんなでレッツ ソング	長崎英会話サークル	唱友会
	教養室			健将会長崎				
	多目的室1		★音楽のひろば		★栄養講座	長崎句会	地域でいきいき	
	多目的室2	♡にこにこルーム						♡にこにこルーム
日付		26	27	28	29	30	31	
予約開始日			11/10音楽のひろば			11/27コットンフォトフレーム	11/14一緒にあそぼ	
午前	多目的室3		★笑顔でストレッチ				長三長寿会モルック部	
	いきいきひろば							
	教養室							
	多目的室1	♡ネパール式 ベビーマッサージ	フラ ハーラウ オ カヘラニ	貯筋クラブ				
	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！ながさきの会吹き矢グループ		
	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		唱友会	
	教養室			健将会長崎				
	多目的室1				♡スキップと ハロウィン			
	多目的室2	♡にこにこルーム						

