

区民ひろば長崎 11月のお知らせ

豊島区長崎2-27-18 **☎**03-3554-4411



どなたでも ご参加いただけます

※景品はなくなり 次第終了

11月8日(土) 13:00~15:30

(受付終了15:00)

区民ひろば長崎運営協議会主催

2025

つなぐ・つながる・ひろばのWA! スタンプラリー

ひろばを巡ってスタンプポン!

11月1日(土)~12月26日(金)

すべての区民ひろばでスタンプラリーを 開催!スタンプを押して景品をもらおう!

みんなでつくる バーチャルとしまプロジェクト!

| I I 月 1 日 (土) から全5回! | 区民ひろば朋有・長崎で実施! マイクラのような空間 | ゲー / エ



定員:各会場10名(小学生~中学生) 申込:10月8日(水)~ ※二次元コードより



長崎ぐるぐるクラブ コットンフラワーで小物づくり

11月27(木) 10:00~11:00

素敵なフォトフレームを 作りましょう♪

講師 :大竹尚子氏

:10名(どなたでも ※保育はございません) 申込 :10月30日(木)~(電話可)

持ち物:作品を持ち帰る袋

※グルーガンを使用します 共催:区民ひろば長崎運営協議会



・輪投げ ・ソースせんべい

・お茶、ジュース ・あひるすくい

アーバンスポーツ体験

・健康測定など

みみずくサロン

11月19日(水) 10:00~11:30

今月はクリスマスリースをつくります♪ 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

> > 100



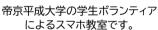
手芸品・絵画・写真・書道など 多くの方の出展を お待ちしております。

作品搬入期間 1月8日(木)~1月11日(日) (お一人様3点まで)



スマホ教室

11月29日(土) 14:00~15:00

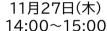


講師:帝京平成大学学生ボランティア

定員:10名(65歳以上の方) 申込:11日(火)~(電話可)

協力:帝京平成大学 メディカル健康学部 作業療法学科





日常の適切な口腔ケアと、 災害時の口腔ケアについて学びましょう。

講師:あぜりあ歯科診療所

定員:20名(65歳以上で区内在住の方)

申込:13日(木)~(電話可)

主催:高齢者福祉課



一緒にあそぼ マイ保育園

11月14日(金) 10:30~11:15

長崎保育園の先生と一緒に 手あそびやリズムあそびをしよう♪

講師:長崎保育園職員 定員:15名(乳幼児親子) 申込:10月31日(金)~(電話可)

★いきいきプログラム★

X					
事業名	日程	時間	定員	予約開始	内容
笑顔でストレッチ	10日・17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	10日(月)	13:30~14:30	30名	10月27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	11日(火)	14:00~15:00	なし	予約不要	脳トレ・筋トレで全身鍛えてリフレッシュします。
呼吸でリラックス	5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	18日(火)	10:00~10:45	25名	11月5日(水)	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	10日(月)・18日(火)	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	6日(木)	10:30~11:00	15組	10月23日(木)	3歳までの11月生まれ、ハーフバースデー(5月生まれ)のお友だちのお祝いをしましょう。※誕生月の方は手形を取ります。 対象:乳幼児と保護者
親子イングリッシュ	28日(金)	10:00~11:00	15組	11月14日(金)	手遊びや絵本の読み聞かせ、ふれあい遊びで英語に親しみます。 講師:川瀬みどり氏 対象:乳幼児と保護者
ベビーマッサージ	20日(木)	10:30~11:30	15組	11月6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
ハッピータイム	毎週金曜日	16:00~16:15	なし	予約不要	アンパンマンの「サンサン体操」のあと、 職員による手遊びや絵本の読み聞かせなどを楽しみます。
にこにこルーム	毎週土·日曜日	9:00~12:00 13:00~16:00	なし	予約不要	プラレールや、トミカ、ブロック、ブリオであそべます。

●交流プログラム

みんなでレッツソング	13日(木)	14:00~15:00	なし	予約不要	カラオケの曲に合わせてみんなで歌いましょう♪
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(月)	10:00~11:00	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	5日(水)	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11月のカレンダー 豊島区長崎2-27-18 第03-3554-4411

	区氏いつは女呵 P和7年11月のカレノター 〒03-35								
		日	月	火	水	木	金	土	
	日付	30						1	
	予約開始日		★ いきいき	車業	豊島区エリ	アの情報交換、		•	
			≫子育て事業		地域SNS				
	多目的室3		● 交流事業		2 ,,=:::=	· · · · -	回数据		
午	いきいきひろば			会主催事業	マアハス !-	ば長崎もイベント情	 ‡0		
午前	教養室		印なし…サー			大型でイベンド情だ でいます。	羊 区	バーチャルとしまプロジェクト	
	多目的室1		F13 00))//AII	みこが事だ	700090			
	多目的室2	≫ にこにこルーム						≫ にこにこルーム	
	多目的室3		※このカレンダー		*	家人家	矢で楽しめる		
	いきいきひろば		現在のもので		滴 ///		ほんライブ」		
午	教養室		予定の一部が変	変更になる場合	汽车 12月1	4日(日) 出演:西	討直人氏		
後			があります。	\ \	10:30		0組(乳幼児親子)		
		aa 1111 /	予めご了承くだ	にてい。		甲込门	1月30日(日)~	≫ にこにこルーム	
\vdash	多目的室2			4	I -				
	日付	2	3	4	5	6	7	8	
	予約開始日				11/18 転倒予防講座				
	多目的室3			長三長寿会輪投げ部		楽しく筋トレ	太極拳長崎		
/	いきいきひろば			貸室抽選会	★呼吸でリラックス★高齢者出張相談会			= ***	
午前	教養室					長崎ぐるぐるクラブ		事業準備 (一般利用休止)	
133	多目的室1				スマートウォッチで	##II	E-F+^	(13/13/13/14/14/1/	
	多目的室2	≫ にこにこルーム			楽しくフレイル予防	≫にこにこ誕生会	長三長寿会		
M	多目的室3	長崎二丁目ことぶき会	文化の日		長崎二丁目ことぶき会	としまる体操IN長崎 元気!ながさきの会吹き矢グループ		THE WAY TO SEE THE PERSON OF T	
	いきいきひろば	輪投げ部 野菊の会		長崎二丁目ことぶき会	モルック部 カラオケ三寿会	長崎句会		Micro con New Medical March 1980	
午	教養室	コルツム			のびのびストレッチ	健将会長崎パート2	事業準備	∂ +~k&0	
後) (2) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4		歴13五区町ハート2	(一般利用休止)	ひろばまつり	
	多目的室1				スマートウォッチで 楽しくフレイル予防			White the same of	
	多目的室2	≫ にこにこルーム							
	日付	9	10	11	12	13	14	15	
	予約開始日		フレイル測定デー	11/29 スマホ教室		11/27 口腔ケア講座			
	多目的室3		★笑顔でストレッチ●暮らしのなんでも相談会			楽しく筋トレ	太極拳長崎		
<u>ب</u>	いきいきひろば			長崎カラオケグループ					
午前	教養室								
13.3	多目的室1								
	多目的室2			貯筋クラブ			マイ保育園	≫ にこにこルーム	
\Box	多目的室3	休館			休館	としまる体操IN長崎	長崎二丁目ことぶき会	長崎二丁目ことぶき会	
	いきいきひろば			★いきいきタイム		元気! ながさきの会吹き矢グループ ○みんなでレッツソング	ボッチャ部 地域でいきいき	輪投げ部 なかよし会	
午	教養室			健将会長崎		健将会長崎パート2	長崎英会話サークル	-80 80Z	
後				庭付去区响	•	庭付五区响// 1·2	区画失去品リーブル		
	多目的室1		★音楽のひろば					****	
	多目的室2						長崎二丁目ことぶき会	≫ にこにこルーム	
	日付	16	17	18	19	20	21		
	予約開始日							22	
	多目的室3			フレイル測定デー		12/4 にこにこ誕生会	12/14 クリスマスコンサート	22	
_			★笑顔でストレッチ					22	
午前	いきいきひろば		★笑顔でストレッチ			12/4 にこにこ誕生会	12/14 クリスマスコンサート	22	
丽	いきいきひろば 教養室		★笑顔でストレッチ			12/4 にこにこ誕生会	12/14 クリスマスコンサート	22	
前			★笑顔でストレッチ	長三長寿会輪投げ部		12/4 にこにこ誕生会 楽しく筋トレ	12/14 クリスマスコンサート	22	
前	教養室	≫にこにこルーム	★笑顔でストレッチ		★みみずくサロン	12/4 にこにこ誕生会 楽しく筋トレ	12/14 クリスマスコンサート	22 ≫にこにこルーム	
前	教養室 多目的室1	長崎二丁目ことぶき会	★笑顔でストレッチ	長三長寿会輸投げ部 ★転倒予防講座 長崎二丁目ことがき会	★みみずくサロン 長崎二丁目ことがき会	12/4 にこにこ誕生会 楽しく筋トレ ≫ベビーマッサージ	12/14 クリスマスコンサート 長三長寿会モルック部 長崎二丁目ことぶき会		
前	教養室 多目的室1 多目的室2 多目的室3	長崎二丁目ことぶき会モルック部	長崎二丁目ことぶき会	長三長寿会輸投げ部 ★ 転倒予防講座	★みみずくサロン 長崎二丁目ことぶき会 モルック部	12/4 にこにこ誕生会 楽しく筋トレ	12/14 クリスマスコンサート 長三長寿会モルック部	≫ にこにこルーム	
午	教養室 多目的室1 多目的室2 多目的室3 いきいきひろば	長崎二丁目ことぶき会		長三長寿会輸投げ部 ★転倒予防講座 長崎二丁目ことぶき会 輸投げ部	★みみずくサロン 長崎二丁目ことぶき会 モルック部 カラオケ三寿会	12/4 にこにこ誕生会 楽しく筋トレ 『ベビーマッサージ としまる体膜IN長崎 元気 1 なかさきの会成を発ブルーフ 運営協議会役員会	12/14 クリスマスコンサート 長三長寿会モルック部 長崎二丁目ことぶき会 ポッチャ部		
	教養室 多目的室1 多目的室2 多目的室3 いきいきひろば 教養室	長崎二丁目ことぶき会モルック部	長崎二丁目ことぶき会	長三長寿会輸投げ部 ★転倒予防講座 長崎二丁目ことがき会	★みみずくサロン 長崎二丁目ことぶき会 モルック部	12/4 にこにこ誕生会 楽しく筋トレ	12/14 クリスマスコンサート 長三長寿会モルック部 長崎二丁目ことぶき会	≫ にこにこルーム	
午	教養室 多目的室1 多目的室2 多目的室3 いきいきひろば 教養室 多目的室1	長崎二丁目ことがき会 モルック部 野菊の会	長崎二丁目ことぶき会	長三長寿会輸投げ部 ★転倒予防講座 長崎二丁目ことぶき会 輸投げ部	★みみずくサロン 長崎二丁目ことぶき会 モルック部 カラオケ三寿会	12/4 にこにこ誕生会 楽しく筋トレ 『ベビーマッサージ としまる体膜IN長崎 元気 1 なかさきの会成を発ブルーフ 運営協議会役員会	12/14 クリスマスコンサート 長三長寿会モルック部 長崎二丁目ことぶき会 ポッチャ部		
午	教養室 多目的室1 多目的室2 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	長崎二丁目ことぶき会 モルック部 野菊の会	長崎二丁目ことぶき会力ラオケ部	長三長寿会輪投げ部 ★転倒予防講座 長崎ニ丁目ことぶき会 輪投げ部 健将会長崎	★みみずくサロン 長崎二丁目ことぶき会 モルック部 カラオケ三寿会 のびのびストレッチ	12/4 にこにこ誕生会 楽しく筋トレ ※ベビーマッサージ たは、まる体境IN長崎 元気 1 ながさきの会吹きダフルーフ 運営協議会役員会 健将会長崎パート2 長崎句会	12/14 クリスマスコンサート 長三長寿会モルック部 長崎二丁目ことぶき会 ボッチャ部 長崎英会話サークル	※にこにこルーム唱友会※にこにこルーム	
午	教養室 多目的室1 多目的室2 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	長崎二丁目ことがき会 モルック部 野菊の会	長崎二丁目ことぶき会	長三長寿会輪投げ部 ★転倒予防講座 長崎二丁目ことぶき会輪投げ部 健将会長崎	★みみずくサロン 長崎二丁目ことぶき会 モルック部 カラオケ三寿会	12/4 にこにこ誕生会 楽しく筋トレ	12/14 クリスマスコンサート 長三長寿会モルック部 長崎ニ丁目ことぶき会 ポッチャ部 長崎英会話サークル		
午	教養室 多目的室1 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 予約開始日	長崎二丁目ことぶき会 モルック部 野菊の会	長崎二丁目ことぶき会力ラオケ部	長三長寿会輪投げ部 ★転倒予防講座 長崎ニ丁目ことぶき会 輪投げ部 健将会長崎	★みみずくサロン 長崎二丁目ことぶき会 モルック部 カラオケ三寿会 のびのびストレッチ	12/4 にこにこ誕生会 楽しく筋トレ ※ベビーマッサージ としまる体境IN長崎 元気 1 ながごきの会談を矢グループ 運営協議会役員会 健将会長崎パート2 長崎句会	12/14 クリスマスコンサート 長三長寿会モルック部 長崎二丁目ことぶき会 ポッチャ部 長崎英会話サークル 28 12/12 一緒にあそぼ	※にこにこルーム唱友会※にこにこルーム	
午	教養室 多目的室1 多目的室2 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 予約開始日 多目的室3	長崎二丁目ことぶき会 モルック部 野菊の会	長崎二丁目ことぶき会力ラオケ部	長三長寿会輪投げ部 ★転倒予防講座 長崎二丁目ことぶき会輪投げ部 健将会長崎	★みみずくサロン 長崎二丁目ことぶき会 モルック部 カラオケ三寿会 のびのびストレッチ	12/4 にこにこ誕生会 楽しく筋トレ ※ベビーマッサージ としまる体境IN長崎 元気1ながらきの念吹きダフルーブ 運営協議会役員会 健将会長崎パート2 長崎句会	12/14 クリスマスコンサート 長三長寿会モルック部 長崎ニ丁目ことぶき会 ポッチャ部 長崎英会話サークル	※にこにこルーム唱友会※にこにこルーム	
午後	教養室 多目的室1 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 予約開始日	長崎二丁目ことぶき会 モルック部 野菊の会	長崎二丁目ことぶき会力ラオケ部	長三長寿会輪投げ部 ★転倒予防講座 長崎二丁目ことぶき会輪投げ部 健将会長崎	★みみずくサロン 長崎二丁目ことぶき会 モルック部 カラオケ三寿会 のびのびストレッチ	12/4 にこにこ誕生会 楽しく筋トレ ※ベビーマッサージ としまる体境IN長崎 元気 1 ながごきの会談を矢グループ 運営協議会役員会 健将会長崎パート2 長崎句会	12/14 クリスマスコンサート 長三長寿会モルック部 長崎二丁目ことぶき会 ポッチャ部 長崎英会話サークル 28 12/12 一緒にあそぼ	※にこにこルーム唱友会※にこにこルーム	
午後	教養室 多目的室1 多目的室2 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 予約開始日 多目的室3	長崎二丁目ことぶき会 モルック部 野菊の会	長崎二丁目ことぶき会力ラオケ部	長三長寿会輪投げ部 ★転倒予防講座 長崎二丁目ことぶき会輪投げ部 健将会長崎	★みみずくサロン 長崎二丁目ことぶき会 モルック部 カラオケ三寿会 のびのびストレッチ	12/4 にこにこ誕生会 楽しく筋トレ ***バビーマッサージ としまる体操IN長崎 元気 1 ながさきの会成さ ギグルーブ 運営協議会役員会 健将会長崎パート2 長崎句会 27 楽しく筋トレ ・コットンフラワーで	12/14 クリスマスコンサート 長三長寿会モルック部 長崎二丁目ことぶき会 ポッチャ部 長崎英会話サークル 28 12/12 一緒にあそぼ	※にこにこルーム唱友会※にこにこルーム	
午	教養室 多目的室1 多目的室2 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 予約開始日 多目的室3 いきいきひろば	長崎二丁目ことぶき会 モルック部 野菊の会	長崎二丁目ことぶき会力ラオケ部	長三長寿会輪投げ部 ★転倒予防講座 長崎二丁目ことぶき会 輪投げ部 健将会長崎 25 12/9 高齢者交通安全研修会	★みみずくサロン 長崎二丁目ことぶき会 モルック部 カラオケ三寿会 のびのびストレッチ	12/4 にこにこ誕生会 楽しく筋トレ ***バビーマッサージ としまる体操IN長崎 元気 1 ながさきの会成さ ギグルーブ 運営協議会役員会 健将会長崎パート2 長崎句会 27 楽しく筋トレ ・コットンフラワーで	12/14 クリスマスコンサート 長三長寿会モルック部 長崎二丁目ことぶき会 ボッチャ部 長崎英会話サークル 28 12/12 一緒にあそぼ 長三長寿会モルック部	※にこにこルーム唱友会※にこにこルーム29	
午後	教養室 多目的室1 多目的室3 いきいきびろば 教養室 多目的室2 日付 予約開始日 多目的室3 いきいきひろば 教養室	長崎二丁目ことぶき会 モルック部 野菊の会	長崎二丁目ことぶき会 カラオケ部	長三長寿会輪投げ部 ★転倒予防講座 長崎二丁目ことぶき会輪投げ部 健将会長崎	★みみずくサロン 長崎二丁目ことぶき会 モルック部 カラオケ三寿会 のびのびストレッチ	12/4 にこにこ誕生会 楽しく筋トレ ***バビーマッサージ としまる体操IN長崎 元気 1 ながさきの会成さ ギグルーブ 運営協議会役員会 健将会長崎パート2 長崎句会 27 楽しく筋トレ ・コットンフラワーで	12/14 クリスマスコンサート 長三長寿会モルック部 長崎二丁目ことぶき会 ポッチャ部 長崎英会話サークル 28 12/12 一緒にあそぼ	※にこにこルーム唱友会※にこにこルーム29	
午後	教養室 多目的室1 多目的室2 多目的室3 いきいきびろば 教音の室2 多目的室2 日付 予約開始日 多目の空3 いきい養室 のもいきであるば をはいきであるができるができるができる。	長崎二丁目ことぶき会 モルック部 野菊の会 ※ にこにこルーム 23	長崎二丁目ことぶき会力ラオケ部	長三長寿会輪投げ部 ★転倒予防講座 長崎二丁目ことぶき会 輪投げ部 健将会長崎 25 12/9 高齢者交通安全研修会	★みみずくサロン 長崎二丁目ことぶき会 モルック部 カラオケ三寿会 のびのびストレッチ 26 長崎カラオケグループ	12/4 にこにこ誕生会 楽しく筋トレ ※ベビーマッサージ たはまる体境IN長崎 元気 1 ながさきの会吹きゲクループ 運営協議会役員会 健将会長崎パート2 長崎句会 27 楽しく筋トレ ・コットンフラワーで ・小物ゴくり	12/14 クリスマスコンサート 長三長寿会モルック部 長崎二丁目ことぶき会 ボッチャ部 長崎英会話サークル 28 12/12 一緒にあそぼ 長三長寿会モルック部	※ にこにこルーム 唱友会 ※ にこにこルーム 29 バーチャルとしまプロジェクト 1	
午後	教養室 多目的室2 多目的室3 いきいき養室 多目の空1 多目的室2 日付 予約開始日 多目的を3 いき 教育的で3 いき 教育ので3 いき 教育ので3 のきのでするば 教目の室2 多目的室3	長崎二丁目ことぶき会 モルック部 野菊の会 ※にこにこルーム 23	長崎二丁目ことぶき会 カラオケ部	長三長寿会輪投げ部 ★転倒予防講座 長崎二丁目ことぶき会輪投げ部 健将会長崎 25 12/9 高齢者交通安全研修会 貯筋クラブ	★みみずくサロン 長崎二丁目ことぶき会 モルック部 カラオケ三寿会 のびのびストレッチ 26 長崎カラオケグループ	12/4 にこにこ誕生会 楽しく筋トレ ※ベビーマッサージ としまる体境IN長崎 元気 1 ながさきの会域をデグルーブ 運営協議会役員会 健将会長崎パート2 長崎句会 27 楽しく筋トレ ・コットンフラワーで 小物づくり ・コットンフラワーで 小物づくり ・ストなかさきの会域をデグルーブ 長崎二丁目ことぶき会	12/14 クリスマスコンサート 長三長寿会モルック部 長崎二丁目ことぶき会 ポッチャ部 長崎英会話サークル 28 12/12 一緒にあそぼ 長三長寿会モルック部	※にこにこルーム 唱友会 ※にこにこルーム 29 バーチャルとしまプロジェクト ※にこにこルーム	
午後 一 午前 午	教養室 多目的室1 多目的室2 多目的室3 いきいき줄室 多目の空1 多目的室2 日付 予約開始日 多目の空3 いきいきでろば 教目の室2 多目的空2 多目的空2 多目的空2 多目の空2 多目の空2	長崎二丁目ことぶき会 モルック部 野菊の会 ※ にこにこルーム 23	長崎二丁目ことぶき会 カラオケ部	長三長寿会輪投げ部 ★転倒予防講座 長崎二丁目ことぶき会輪投げ部 健将会長崎 25 12/9 高齢者交通安全研修会 貯筋クラブ	★みみずくサロン 長崎二丁目ことぶき会 モルック部 カラオケ三寿会 のびのびストレッチ 26 長崎カラオケグループ	12/4 にこにこ誕生会 楽しく筋トレ ※ベビーマッサージ としまる体操IN長崎 元気 1 ながさきの会気をデグループ 運営協議会役員会 健将会長崎パート2 長崎句会 27 楽しく筋トレ ・コットンフラワーで ・ 小物づくり ・ コットンフラワーで ・ 小物づくり ・ カラオケ部	12/14 クリスマスコンサート 長三長寿会モルック部 長崎二丁目ことぶき会 ポッチャ部 長崎英会話サークル 28 12/12 一緒にあそぼ 長三長寿会モルック部 ※親子イングリッシュ 唱友会	※にこにこルーム唱友会※にこにこルーム29バーチャルとしまプロジェクト※にこにこルームなかよし会	
午後	教養室 多目的室1 多目的室2 多目的室3 いきい養室 多目的を至1 多目的室2 日付 予約開始日 多目的空3 いき教養室 多目的的空3 いき教育的室2 多目的的室2 多目的的室2 多目的的空2 多目的的空2 多目的的空2 多目的的空3 いき教養室	長崎二丁目ことぶき会 モルック部 野菊の会 ※ にこにこルーム 23	長崎二丁目ことぶき会 カラオケ部	長三長寿会輪投げ部 ★転倒予防講座 長崎二丁目ことぶき会輪投げ部 健将会長崎 25 12/9 高齢者交通安全研修会 貯筋クラブ	★みみずくサロン 長崎二丁目ことぶき会 モルック部 カラオケ三寿会 のびのびストレッチ 26 長崎カラオケグループ	12/4 にこにこ誕生会 楽しく筋トレ ※ベビーマッサージ としまる体境IN長崎 元気 1 ながさきの会域をデグルーブ 運営協議会役員会 健将会長崎パート2 長崎句会 27 楽しく筋トレ ・コットンフラワーで 小物づくり ・コットンフラワーで 小物づくり ・ストなかさきの会域をデグルーブ 長崎二丁目ことぶき会	12/14 クリスマスコンサート 長三長寿会モルック部 長崎二丁目ことぶき会 ポッチャ部 長崎英会話サークル 28 12/12 一緒にあそぼ 長三長寿会モルック部	※にこにこルーム唱友会※にこにこルーム29バーチャルとしまプロジェクト※にこにこルームなかよし会	
午後 一 午前 午	教養室 多目的室1 多目的室2 多目的室3 いきいき줄室 多目の空1 多目的室2 日付 予約開始日 多目の空3 いきいきでろば 教目の室2 多目的空2 多目的空2 多目的空2 多目の空2 多目の空2	長崎二丁目ことぶき会 モルック部 野菊の会 ※ にこにこルーム 23	長崎二丁目ことぶき会 カラオケ部	長三長寿会輪投げ部 ★転倒予防講座 長崎二丁目ことぶき会輪投げ部 健将会長崎 25 12/9 高齢者交通安全研修会 貯筋クラブ	★みみずくサロン 長崎二丁目ことぶき会 モルック部 カラオケ三寿会 のびのびストレッチ 26 長崎カラオケグループ	12/4 にこにこ誕生会 楽しく筋トレ ※ベビーマッサージ としまる体操IN長崎 元気 1 ながさきの会気をデグループ 運営協議会役員会 健将会長崎パート2 長崎句会 27 楽しく筋トレ ・コットンフラワーで ・ 小物づくり ・ コットンフラワーで ・ 小物づくり ・ カラオケ部	12/14 クリスマスコンサート 長三長寿会モルック部 長崎二丁目ことぶき会 ポッチャ部 長崎英会話サークル 28 12/12 一緒にあそぼ 長三長寿会モルック部 ※親子イングリッシュ 唱友会	※にこにこルーム唱友会※にこにこルーム29バーチャルとしまプロジェクト※にこにこルームなかよし会	