



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

・お菓子くじや
・ポイポイゲーム
・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

2025

つなが・つながる・ひろばのNA!
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!

お申込み



11月1日(土)から全5回!
区民ひろば長崎・長崎で実施!
マイクラのような空間、
ゲームをみんなで作ろう!

詳細



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日(木)
10:00~11:00
素敵なフォトフレームを
作りましょう♪
※グルーガンを使用します

講師:大竹尚子氏
定員: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
共催:区民ひろば長崎運営協議会



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

作品大募集!

新春作品展

手芸品・絵画・写真・書道など
多くの方の展覧を
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

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。

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



口腔ケア講座

11月27日(木)
14:00~15:00

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★

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
☎03-3554-4411

		日	月	火	水	木	金	土
日付		30						1
予約開始日								
午前	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		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。			バーチャルとしまプロジェクト
	いきいきひろば							
	教養室							
	多目的室1							
	多目的室2	♥にこにこルーム						
午後	多目的室3		※このカレンダーは10月15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。		クリスマス会 家族で楽しめる「えほんライブ」 12月14日(日) 10:30~11:30 出演:西村直人氏 定員:30組(乳幼児親子) 申込:11月30日(日)~			♥にこにこルーム
	いきいきひろば							
	教養室							
	多目的室1							
	多目的室2	♥にこにこルーム						
日付		2	3	4	5	6	7	8
予約開始日					11/18 転倒予防講座	11/20 ベビーマッサージ		
午前	多目的室3		文化の日	長三長寿会輪投げ部		楽しく筋トレ	太極拳長崎	事業準備 (一般利用休止)
	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			
	教養室					長崎ぐるぐるクラブ		
	多目的室1				スマートウォッチで楽しくフレイル予防	♥にこにこ誕生会	長三長寿会	
	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 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		事業準備 (一般利用休止)	第17回 み～んなのひろばまつり
	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		
	教養室			健将会長崎	のびのびストレッチ	健将会長崎パート2		
	多目的室1				スマートウォッチで楽しくフレイル予防			
	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	11/28 親子イングリッシュ	
午前	多目的室3	休館	★笑顔でストレッチ ●暮らしのなんでも相談会		休館	楽しく筋トレ	太極拳長崎	♥にこにこルーム
	いきいきひろば			長崎カラオケグループ				
	教養室							
	多目的室1			貯筋クラブ			♥一緒にあそぼ マイ保育園	
	多目的室2							
午後	多目的室3					としまる体操IN長崎 元気!ながさきの会吹き矢グループ	長崎二丁目ことばき会 ボッチャ部	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		●みんなでレッツソング	地域でいきいき	なかよし会
	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	
	多目的室1		★音楽のひろば					
	多目的室2						長崎二丁目ことばき会	♥にこにこルーム
日付		16	17	18	19	20	21	22
予約開始日				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	
午前	多目的室3		★笑顔でストレッチ	長三長寿会輪投げ部		楽しく筋トレ	長三長寿会モルック部	♥にこにこルーム
	いきいきひろば							
	教養室							
	多目的室1			★転倒予防講座	★みみずくサロン	♥ベビーマッサージ		
	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 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	長崎二丁目ことばき会 ボッチャ部	
	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		カラオケ三寿会	運営協議会役員会		唱友会
	教養室			健将会長崎	のびのびストレッチ	健将会長崎パート2	長崎英会話サークル	
	多目的室1					長崎句会		
	多目的室2	♥にこにこルーム						♥にこにこルーム
日付		23	24	25	26	27	28	29
予約開始日				12/9 高齢者交通安全研修会			12/12 一緒にあそぼ	
午前	多目的室3	振替休日				楽しく筋トレ	長三長寿会モルック部	バーチャルとしまプロジェクト
	いきいきひろば				長崎カラオケグループ	●コットンフラワーで小物づくり		
	教養室							
	多目的室1			貯筋クラブ			♥親子イングリッシュ	
	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	事業準備	長崎二丁目ことばき会 カラオケ部	唱友会	なかよし会
	教養室			健将会長崎		★口腔ケア講座	長崎英会話サークル	バーチャルとしまプロジェクト
	多目的室1							
	多目的室2							★スマホ教室