



新春作品展

1月15日(木)～17日(土)
9:00～17:00(17日のみ16:00まで)

個人作品、近隣の幼稚園、保育園、ジャンプ長崎、子どもスキップ長崎などたくさんの作品を展示します

【当日参加コーナー】
「自分の〇〇鬼をやっつけよう!」
折り紙で「鬼」を作ります。



作品大募集!



8日(木)～11日(日)に
作品をお持ちください。
おひとり3点までです。

2月の
予告

ネパール式ベビーマッサージ

2月8日(日)10:00～11:00

ネパール式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・ガウダム氏
定員:15組
対象:3か月～12か月の乳児と保護者
申込:1月25日(日)～



★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	19日・26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	19日(月)	13:30～14:30	なし	1月6日(火)	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	13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。
転倒予防講座	20日(火)	10:00～10:45	25名	1月7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	13日(火)、19日(月)	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	8日(木)	10:30～11:00	15組	12月18日(木)	3歳までの1月生まれ、ハーバースデー(7月生まれ)のお友だちのお祝いを楽しみましょう。※誕生月の方は手形を取ります。 対象:乳幼児と保護者
一緒にあそぼ	9日(金)	10:30～11:15	15組	12月19日(金)	季節の行事やパネルシアター、工作などを楽しみます。 対象:乳幼児と保護者
ベビーマッサージ	15日(木)	10:30～11:30	15組	12月25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
親子イングリッシュ	23日(金)	10:00～11:00	15組	1月9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
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	23日(金)	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♪
長崎ぐるぐるクラブ	22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) 1/15～1/17は新春作品展のためお休みです。

★♥●相談プログラム●♥★

暮らしの何でも相談会	13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	19日(月)	13:30～14:30	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)

区民ひろば長崎運営協議会主催 運動プログラム

「はつらっピラティス」

1月27日(火) 14:00～15:00

心と体を整え日常生活を楽にしていきます。
ピラティスで骨盤を安定させインナーマッスルにアプローチしていきます。
疲れやすさ、肩こり、腰痛などを解消する効果も期待できます。

講師:大塚知美氏(ピラティスインストラクター)
定員:20名(65歳以上の方)
申込:1月13日(火)～(電話可)



区民ひろば長崎運営協議会

節分を楽しもう♪

1月30日(金)～2月3日(火)

1階 10:00～11:00、14:00～16:00
2階 10:00～11:00、14:00～16:00

節分をテーマにしたフотスポットで写真を撮影しましょう。
鬼のお面作りや折り紙コーナーもあります。子どもから大人まで皆さんお待ちしています。



終活講座

ライフ&エンディングノートを活用しよう!

2月の
予告

2月19日(木) 14:00～15:00

よりよく生きるための計画を考えます。
定員:20名 申込:1月29日(木)～

主催:消費生活グループ





区民ひろば長崎 令和8年1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
						1	2	3
日付		<div>豊島区エリアの情報交換、 地域SNS「ピアッザ」</div> <div>区民ひろば長崎もイベント情報 など掲載しています。</div> <div>★ 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</div> <div>※このカレンダーは12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。</div>				<div>令和8年 新春 今年もどうぞよろしく お願いいたします</div>		
予約開始日		1/19音楽のひろば				1/20転倒予防講座		
午前	多目的室3	休館日	貸室抽選会	長三長寿会輪投げ部			楽しく筋トレ	
				太極拳長崎				
				♥にこにこ誕生会				
				♥一緒にあそぼ				
いきいきひろば				♥にこにこルーム				
教養室								
多目的室1								
多目的室2								
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 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		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						地域でいきいき	
	多目的室2						♥にこにこルーム	
日付		4	5	6	7	8	9	10
予約開始日						1/23親子イングリッシュ		
午前	多目的室3	休館日	貸室抽選会	長三長寿会輪投げ部			楽しく筋トレ	
				太極拳長崎				
				♥にこにこ誕生会				
				♥一緒にあそぼ				
いきいきひろば				♥にこにこルーム				
教養室								
多目的室1								
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		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		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						地域でいきいき	
	多目的室2						♥にこにこルーム	
日付		11	12	13	14	15	16	17
予約開始日		フレイル測定デー 1/27はつらつピラティス						
午前	多目的室3	成人の日	貯筋クラブ	長三長寿会輪投げ部			楽しく筋トレ	
	長崎カラオケグループ			●作品展 ←				
				→ ●作品展				
				♥ベビーマッサージ				
				太極拳長崎				
いきいきひろば				♥にこにこルーム				
教養室								
多目的室1								
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	★いきいきタイム ●なんでも相談会			●作品展 ←			
	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						長崎二丁目ことばき会役員会	
	多目的室2	♥にこにこルーム					♥にこにこルーム	
日付		18	19	20	21	22	23	24
予約開始日		フレイル測定デー				2/5にこにこ誕生会		
午前	多目的室3	ボーイスカウト豊島7団	★笑顔でストレッチ			楽しく筋トレ		長三長寿会モルック部
	いきいきひろば		らくらくリハビリ			●長崎ぐるぐるクラブ		
	教養室							
	多目的室1		★転倒予防講座					♥親子イングリッシュ
	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		野菊の会	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	
	いきいきひろば			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	
	多目的室1			★音楽のひろば ★高齢者出張相談会			健将会長崎パート2	
	多目的室2	♥にこにこルーム						
日付		25	26	27	28	29	30	31
予約開始日		2/8ネパール式ベビーマッサージ				2/19終活講座		2/13一緒にあそぼ
午前	多目的室3	休館日	貯筋クラブ	★笑顔でストレッチ			楽しく筋トレ	
				長崎カラオケグループ				
				事業準備				
いきいきひろば				節分 →				
教養室				フотスボット・他				
多目的室1								
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	カラオケ三寿会			長崎二丁目ことばき会 カラオケ部		長崎英会話サークル	
	教養室				健将会長崎		健将会長崎パート2	
	多目的室1							
	多目的室2	♥にこにこルーム					事業準備	