

区民ひろば長崎 1月のお知らせ

豊島区長崎2-27-18
☎03-3554-4411



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○○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。



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:中山 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
フレイル測定データー	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、ハーフバースター(7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
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、工作などを楽しめます。 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めます。
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 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	
日付								
予約開始日	豊島区エリアの情報交換、 地域SNS「ピアッザ」 				1 令和8年 新春 今年もどうぞよろしく お願いいいたします			
午前	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	区民ひろば長崎もイベント情報 など掲載しています。				2 3		
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	<ul style="list-style-type: none"> ★ 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		※ 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。				
日付	4	5	6	7	8	9	10	
予約開始日			1/19音楽のひろば	1/20転倒予防講座		1/23親子イングリッシュ		
午前	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	休館日	長三長寿会輪投げ部		楽しく筋トレ	太極拳長崎	西池永寿会	
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		貸室抽選会					
午前								
午後								
午前					♥にこにこ誕生会	♥一緒にあそぼ	♥にこにこルーム	
午後			長崎二丁目ことぶき会 ホッチャ部		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 輪投げ部		
午前			野菊の会	長崎二丁目ことぶき会 カラオケ部	長崎句会	唱友会	なかよし会	
午後			健将会長崎	のびのびストレッチ	健将会長崎パート2	地域でいきいき		
午前								
午後								
日付	11	12	13	14	15	16	17	
予約開始日			フレイル測定デー					
午前	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	成人の日	長三長寿会輪投げ部	休館日	楽しく筋トレ	長三長寿会モルック部		
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		長崎カラオケグループ		●作品展	●作品展		
午前								
午後			貯筋クラブ		♥ベビーマッサージ	太極拳長崎	♥にこにこルーム	
午前			長崎二丁目ことぶき会 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	長崎二丁目ことぶき会 ホッチャ部		
午後			★いきいきタイム ●なんでも相談会		●作品展	●作品展		
午前			健将会長崎		健将会長崎パート2	長崎英会話サークル	長崎二丁目ことぶき会役員会	
午後							♥にこにこルーム	
午前								
午後								
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 いきいきひろば 教養室 多目的室1 多目的室2	★笑顔でストレッチ らくらくリハビリ ★転倒予防講座	★笑顔でストレッチ	休館日	楽しく筋トレ	長三長寿会モルック部		
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		らくらくリハビリ		●長崎ぐるぐるクラブ			
午前								
午後								
午前						♥親子イングリッシュ	♥にこにこルーム	
日付	25	26	27	28	29	30	31	
予約開始日	2/8ネバ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 いきいきひろば 教養室 多目的室1 多目的室2	★笑顔でストレッチ フラハーラウオカヘレラニ ♥にこにこルーム	★笑顔でストレッチ	貯筋クラブ	楽しく筋トレ			
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				長崎カラオケグループ			
午前								
午後								
日付	25	26	27	28	29	30	31	
予約開始日	2/8ネバ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 いきいきひろば 教養室 多目的室1 多目的室2	★笑顔でストレッチ フラハーラウオカヘレラニ ♥にこにこルーム	★笑顔でストレッチ	貯筋クラブ	楽しく筋トレ			
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				長崎カラオケ三寿会	長崎句会	●みんなでレッツソング	
午前					健将会長崎	のびのびストレッチ	長崎英会話サークル	
午後								
日付	25	26	27	28	29	30	31	
予約開始日	2/8ネバ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 いきいきひろば 教養室 多目的室1 多目的室2	★笑顔でストレッチ フラハーラウオカヘレラニ ♥にこにこルーム	★笑顔でストレッチ	貯筋クラブ	楽しく筋トレ			
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				長崎カラオケ三寿会	長崎句会	長崎英会話サークル	
午前					健将会長崎	のびのびストレッチ	唱友会	
午後								
日付	25	26	27	28	29	30	31	
予約開始日	2/8ネバ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 いきいきひろば 教養室 多目的室1 多目的室2	★笑顔でストレッチ フラハーラウオカヘレラニ ♥にこにこルーム	★笑顔でストレッチ	貯筋クラブ	楽しく筋トレ			
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				長崎カラオケ三寿会	長崎句会	長崎英会話サークル	
午前					健将会長崎	のびのびストレッチ	唱友会	
午後								
日付	25	26	27	28	29	30	31	
予約開始日	2/8ネバ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 いきいきひろば 教養室 多目的室1 多目的室2	★笑顔でストレッチ フラハーラウオカヘレラニ ♥にこにこルーム	★笑顔でストレッチ	貯筋クラブ	楽しく筋トレ			
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				長崎カラオケ三寿会	長崎句会	長崎英会話サークル	
午前					健将会長崎	のびのびストレッチ	唱友会	
午後								
日付	25	26	27	28	29	30	31	
予約開始日	2/8ネバ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 いきいきひろば 教養室 多目的室1 多目的室2	★笑顔でストレッチ フラハーラウオカヘレラニ ♥にこにこルーム	★笑顔でストレッチ	貯筋クラブ	楽しく筋トレ			
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				長崎カラオケ三寿会	長崎句会	長崎英会話サークル	
午前					健将会長崎	のびのびストレッチ	唱友会	
午後								
日付	25	26	27	28	29	30	31	
予約開始日	2/8ネバ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 いきいきひろば 教養室 多目的室1 多目的室2	★笑顔でストレッチ フラハーラウオカヘレラニ ♥にこにこルーム	★笑顔でストレッチ	貯筋クラブ	楽しく筋トレ			
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				長崎カラオケ三寿会	長崎句会	長崎英会話サークル	
午前					健将会長崎	のびのびストレッチ	唱友会	
午後								
日付	25	26	27	28	29	30	31	
予約開始日	2/8ネバ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 いきいきひろば 教養室 多目的室1 多目的室2	★笑顔でストレッチ フラハーラウオカヘレラニ ♥にこにこルーム	★笑顔でストレッチ	貯筋クラブ	楽しく筋トレ			
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				長崎カラオケ三寿会	長崎句会	長崎英会話サークル	
午前					健将会長崎	のびのびストレッチ	唱友会	
午後								
日付	25	26	27	28	29	30	31	
予約開始日	2/8ネバ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 いきいきひろば 教養室 多目的室1 多目的室2	★笑顔でストレッチ フラハーラウオカヘレラニ ♥にこにこルーム	★笑顔でストレッチ	貯筋クラブ	楽しく筋トレ			
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				長崎カラオケ三寿会	長崎句会	長崎英会話サークル	
午前					健将会長崎	のびのびストレッチ	唱友会	
午後								
日付	25	26	27	28	29	30	31	
予約開始日	2/8ネバ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 いきいきひろば 教養室 多目的室1 多目的室2	★笑顔でストレッチ フラハーラウオカヘレラニ ♥にこにこルーム	★笑顔でストレッチ	貯筋クラブ	楽しく筋トレ			
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				長崎カラオケ三寿会	長崎句会	長崎英会話サークル	
午前					健将会長崎	のびのびストレッチ	唱友会	
午後								
日付	25	26	27	28	29	30	31	
予約開始日	2/8ネバ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 いきいきひろば 教養室 多目的室1 多目的室2	★笑顔でストレッチ フラハーラウオカヘレラニ ♥にこにこルーム	★笑顔でストレッチ	貯筋クラブ	楽しく筋トレ			
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				長崎カラオケ三寿会	長崎句会	長崎英会話サークル	
午前					健将会長崎	のびのびストレッチ	唱友会	
午後								
日付	25	26	27	28	29	30	31	
予約開始日	2/8ネバ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 いきいきひろば 教養室 多目的室1 多目的室2	★笑顔でストレッチ フラハーラウオカヘレラニ ♥にこにこルーム	★笑顔でストレッチ	貯筋クラブ	楽しく筋トレ			
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				長崎カラオケ三寿会	長崎句会	長崎英会話サークル	
午前					健将会長崎	のびのびストレッチ	唱友会	
午後								
日付	25	26	27	28	29	30	31	
予約開始日	2/8ネバ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 いきいきひろば 教養室 多目的室1 多目的室2	★笑顔でストレッチ フラハーラウオカヘレラニ ♥にこにこルーム	★笑顔でストレッチ	貯筋クラブ	楽しく筋トレ			
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				長崎カラオケ三寿会	長崎句会	長崎英会話サークル	
午前					健将会長崎	のびのびストレッチ	唱友会	
午後								
日付	25	26	27	28	29	30	31	
予約開始日	2/8ネバ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 いきいきひろば 教養室 多目的室1 多目的室2	★笑顔でストレッチ フラハーラウオカヘレラニ ♥にこにこルーム	★笑顔でストレッチ	貯筋クラブ	楽しく筋トレ			
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				長崎カラオケ三寿会	長崎句会	長崎英会話サークル	
午前					健将会長崎	のびのびストレッチ	唱友会	
午後								
日付	25	26	27	28	29	30	31	
予約開始日	2/8ネバ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 いきいきひろば 教養室 多目的室1 多目的室2	★笑顔でストレッチ フラハーラウオカヘレラニ ♥にこにこルーム	★笑顔でストレッチ	貯筋クラブ	楽しく筋トレ			
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				長崎カラオケ三寿会	長崎句会	長崎英会話サークル	
午前					健将会長崎	のびのびストレッチ	唱友会	
午後								
日付	25	26	27	28	29	30	31	
予約開始日	2/8ネバ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 いきいきひろば 教養室 多目的室1 多目的室2	★笑顔でストレッチ フラハーラウオカヘレラニ ♥にこにこルーム	★笑顔でストレッチ	貯筋クラブ	楽しく筋トレ			
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				長崎カラオケ三寿会	長崎句会	長崎英会話サークル	
午前					健将会長崎	のびのびストレッチ	唱友会	
午後								
日付	25	26	27	28	29	30	31	
予約開始日	2/8ネバ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 いきいきひろば 教養室 							