

春のコンサート

3月8日(日) 11:00~11:40

春風にのせて、すがも児童合唱団の
明るく元気な歌声をお届けします。

年少から小学校6年生までの歌の大好きなメンバーで
童謡・歌唱・オリジナル・手話歌やハンドベルの演奏も
お楽しみいただきます。
童謡、脳トレや『みんなで歌おう』のコーナーもあり
ますので是非聴きにいらしてください。

出演:大澤よしこ氏とすがも児童合唱団
定員:乳幼児親子20組程度
大人の方20名程度
申込:2月21日(土)~

<令和8年度団体登録について>
3月2日(月)から申請書をお配りします。
登録は3月中にお願いいたします。

第2弾!

はつらつピラティス

3月3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:2月17日(火)~

区民ひろば長崎運営協議会主催

みんなでレッツソング

♪春のスペシャル♪

3月18日(水) 14:00~15:00

春のうた・別れのうた・出会いのうたを
みなさんと歌いましょう。

定員:20名(赤ちゃんからシニアまで)
申込:当日先着順

おでかけ相談

3月5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。

★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	9日(月)・16日(月) 23日(月)・30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!
呼吸でリラックス	50 4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
音楽のひろば	16日(月)	13:30~14:30	なし	3月3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	10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	50 17日(火)	10:00~10:45	25名	3月4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(火)・16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	5日(木)	10:30~11:00	15組	2月19日(木)	3歳までの3月生まれ、ハーバースデー(9月生まれ)のお友だちのお祝い をしましょう。※誕生日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	13日(金)	10:30~11:15	15組	2月27日(金)	パネルシアター、工作を楽しみます。今日は野菜がテーマです。 対象:乳幼児と保護者
ベビーマッサージ	19日(木)	10:30~11:30	15組	3月5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	27日(金)	10:00~11:00	15組	3月13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、プリオであそべます。 事業により休止することがあります。

●交流プログラム●

長崎ぐるぐるクラブ	26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	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●♥★

高齢者出張相談会	9日(月)	10:00~11:00	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)
暮らしの何でも相談会	16日(月)	13:30~14:30	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:豊島区民社会福祉協議会

区民ひろば長崎 令和8年3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		1	2	3	4	5	6	7	
予約開始日				3/16音楽のひろば	3/17転倒予防講座	3/19ベビーマッサージ			
午前	多目的室3			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		
	いきいきひろば		貸室抽選会						
	教養室				★呼吸でリラックス	♡おでかけ相談			
	多目的室1					♡にこにこ誕生会			
	多目的室2	♡にこにこルーム				♡おでかけ相談		♡にこにこルーム	
午後	多目的室3			◆はつづつピラティス	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！ながさきの会歌き天グループ	長崎二丁目ことぶき会 モルック部		
	いきいきひろば	野菊の会	長崎二丁目ことぶき会 カラオケ部		カラオケ三寿会	長崎二丁目ことぶき会 カラオケ部	長崎英会話サークル	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			
	多目的室1							春のコンサート準備	
	多目的室2	♡にこにこルーム						♡にこにこルーム	
日付		8	9	10	11	12	13	14	
予約開始日				フレイル測定デー			3/27親子イングリッシュ		
午前	多目的室3		★笑顔でストレッチ ★高齢者出張相談			楽しく筋トレ	太極拳長崎	高齢者クラブ連合会 第8ブロック	
	いきいきひろば		らくらくリハビリ	長崎カラオケグループ					
	教養室								
	多目的室1	●春のコンサート	フラハーウオカヘレラニ	貯筋クラブ			♡一緒にあそぼ		
	多目的室2							♡にこにこルーム	
午後	多目的室3		長崎二丁目ことぶき会 ポッチャ部		休館	としまる体操IN長崎 元気！ながさきの会歌き天グループ	長崎二丁目ことぶき会 輪投げ部		
	いきいきひろば			長崎二丁目ことぶき会 カラオケ部			長崎句会	長崎英会話サークル	なかよし会
	教養室			健将会長崎			健将会長崎パート2	地域でいきいき	
	多目的室1								
	多目的室2	♡にこにこルーム		★いきいきタイム					♡にこにこルーム
日付		15	16	17	18	19	20	21	
予約開始日			フレイル測定デー			4/2にこにこ誕生会			
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		西池永寿会	
	いきいきひろば								
	教養室								
	多目的室1		フラハーウオカヘレラニ						
	多目的室2	♡にこにこルーム		★転倒予防講座	民児協ながさき班	♡ベビーマッサージ	春分の日	♡にこにこルーム	
午後	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 輪投げ部	長崎二丁目ことぶき会 モルック部	としまる体操IN長崎 元気！ながさきの会歌き天グループ			
	いきいきひろば	野菊の会	長崎二丁目ことぶき会 カラオケ部		●みんなでレッツソング	運営協議会役員会			なかよし会
	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		★音楽のひろば		長崎二丁目ことぶき会 役員会				
	多目的室2	♡にこにこルーム	●なんでも相談会					♡にこにこルーム	
日付		22	23	24	25	26	27	28	
予約開始日							4/10一緒にあそぼ		
午前	多目的室3		★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				長崎カラオケグループ	●長崎ぐるぐるクラブ	太極拳長崎		
	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	休館						♡にこにこルーム	
午後	多目的室3		長崎二丁目ことぶき会 輪投げ部		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！ながさきの会歌き天グループ	長崎二丁目ことぶき会 ポッチャ部	
	いきいきひろば					カラオケ三寿会	長崎句会	長崎英会話サークル	唱友会
	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	
日付		29	30	31					
予約開始日									
午前	多目的室3		★笑顔でストレッチ						
	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	長崎二丁目ことぶき会 モルック部							
	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							

※このカレンダーは2月16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。



豊島区エリアの情報交換、地域SNS「ピアッツァ」
区民ひろば長崎もイベント情報など掲載しています。

- ★ 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

