



NEW!!

ハンドメイドサロン

『鯉のぼり飾りを作しましょう』

4月24日(金)10:00~11:00

手芸や折り紙など手作業を楽しみます。
毎月1回開催予定です。
今回は、ちりめん布を使って、かわいい
鯉のぼりを作ります。

講師:ひろば職員
対象:大人の方(保育なし)
定員:15名
申込:4月3日(金)~(電話可)



利用証の更新について

登録から1年経過したとき入館システムに表示されます。
登録内容に変更がある方はお申し出ください。

笑顔でストレッチ

月曜日 10:30~11:30
に変更になりました

いきいきタイム

水曜日10:00~11:00
に変更になりました

音楽のひろば

予約不要になりました！
(当日先着28名)



令和8年4月1日より、2階の教養室が

介護予防センター長崎活動室になります！

*利用するときは、区民ひろばの受付で入館手続きをしてください。
介護予防センター長崎活動室についての問い合わせ先
高田介護予防センター ☎03-3590-8116



★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	6日(月)・13日(月) 20日(月)・27日(月)	10:30~11:30	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	20日(月)	13:30~14:30	先着28名	予約不要	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	15日(水)	10:00~11:00	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	21日(火)	10:00~10:45	25名	4月7日(火)	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	21日(火)・27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	2日(木)	10:30~11:00	15組	3月19日(木)	3歳までの4月生まれ、ハーバースデー(10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	10日(金)	10:30~11:15	15組	3月27日(金)	パネルシアター、工作を楽しみます。対象:乳幼児と保護者
ベビーマッサージ	16日(木)	10:30~11:30	15組	4月2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
ママヨガ	24日(金)	13:30~14:30	12組	4月10日(金)	ヨガで心も体もリフレッシュ。育児中の肩こり腰痛改善。 対象:子育て中のママ お子様をお連れの場合は10か月ごろまで 講師:斎藤 佳代子氏 ※保育はありません
図書館おはなし会	22日(水)	10:30~11:00	なし	予約不要	中央図書館ボランティアによる絵本の読み聞かせ、手遊びなど
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。 事業により休止することがあります。

●交流プログラム●

みんなでレッツソング	27日(月)	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	16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	21日(火)	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)
暮らしの何でも相談会	15日(水)	10:00~11:00	なし	予約不要	コミュニティ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4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		
予約開始日						4/16ベビーマッサージ	4/24ハンドメイドサロン			
午前	多目的室3	 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。					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					
	長崎活動室									
	多目的室1							♡にこにこ誕生会		
	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3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。				健将会長崎パート2	長崎二丁目ことばき会 輪投げ部			
	いきいきひろば					長崎句会	長崎英会話サークル	唱友会		
	長崎活動室				のびのびストレッチ					
	多目的室1					としまる体操IN長崎 元気！ながさきの会 吹矢グループ	スマイル合唱団			
	多目的室2								♡にこにこルーム	
日付		5	6	7	8	9	10	11		
予約開始日				4/21転倒予防講座			4/24ママヨガ			
午前	多目的室3		★笑顔でストレッチ		休館日	楽しく筋トレ		西池永寿会		
	いきいきひろば									
	長崎活動室									
	多目的室1		フラハーラウオカヘラニ							
	多目的室2	♡にこにこルーム					長崎三丁目町会	♡一緒にあそぼ	♡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	健将会長崎		健将会長崎パート2	長崎二丁目ことばき会 ポッチャ部			
	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		ハッピーミュージック	長崎英会話サークル	なかよし会		
	長崎活動室									
	多目的室1							長崎二丁目ことばき会		
	多目的室2	♡にこにこルーム				としまる体操IN長崎 元気！ながさきの会 吹矢グループ		♡にこにこルーム		
日付		12	13	14	15	16	17	18		
予約開始日						5/1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	高齢者福祉課	楽しく筋トレ	太極拳長崎			
	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	★いきいきタイム ★暮らしの何でも相談会	●長崎ぐるぐるクラブ				
	長崎活動室									
	多目的室1		フラハーラウオカヘラニ							
	多目的室2	♡にこにこルーム		貯筋クラブ		♡ベビーマッサージ		♡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		健将会長崎	長崎二丁目ことばき会 ポッチャ部	健将会長崎パート2				
	いきいきひろば			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	長崎英会話サークル	唱友会		
	長崎活動室				のびのびストレッチ					
	多目的室1						スマイル合唱団			
	多目的室2	♡にこにこルーム						♡にこにこルーム		
日付		19	20	21	22	23	24	25		
予約開始日				フレイル測定デー			5/8一緒にあそぼ			
午前	多目的室3		★笑顔でストレッチ		高齢者福祉課	休館日	太極拳長崎			
	いきいきひろば				長崎カラオケグループ					
	長崎活動室									
	多目的室1			★転倒予防講座 ★高齢者出張相談会	♡図書館おはなし会			●ハンドメイドサロン		
	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			健将会長崎	長崎二丁目ことばき会 モルック部		長三長寿会モルック部	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	カラオケ三寿会	ハッピーミュージック			なかよし会		
	長崎活動室									
	多目的室1		★音楽のひろば							
	多目的室2	♡にこにこルーム					♡ママヨガ	♡にこにこルーム		
日付		26	27	28	29	30	★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			
予約開始日			5/18音楽のひろば フレイル測定デー	5/19転倒予防講座						
午前	多目的室3		★笑顔でストレッチ	長三長寿会輪投げ部	昭和の日	楽しく筋トレ				
	いきいきひろば									
	長崎活動室									
	多目的室1									
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	健将会長崎		健将会長崎パート2				
	いきいきひろば		●みんなでレッツソング	長崎二丁目ことばき会 カラオケ部		長崎句会				
	長崎活動室									
	多目的室1					としまる体操IN長崎 元気！ながさきの会 吹矢グループ				