

高齢者交通安全研修会

(土木管理課交通安全対策グループ)

5月27日(水)
14:00~15:00

交通ルール・マナーの確認や高齢者に多い事故について等、交通安全のポイントを学びます。

講師:目白警察署
対象:65歳以上
定員:20名
申込:5月13日(水)~



ハンドメイドサロン

5月28日(木)
10:00~11:00



コピー用紙で薔薇の花を作りましょう。
対象:大人の方(保育はありません)
定員:15名
申込:5月14日(木)~



ヒアリングフレイルチェック

アプリを使った聞こえのチェックです。

5月28日(木) 午前(所要時間20分)

対象:豊島区在住・在勤の65歳以上
申込:高田介護予防センター ☎03-3590-8116

6月の
予告

食育講習会

6月5日(金) 10:30~11:15

幼児食についてのお話とメニューの紹介です。

講師:長崎健康相談所栄養士
対象:乳幼児をもつ保護者
定員:10名(予約制)
申込:5月20日(水)~



6月の
予告

いきいきタイム ~呼吸でリラックス~

6月3日(水) 10:00~11:00

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 対象:65歳以上の方
※申し込みはいりません



★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	11日(月)・18日(月) 25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	18日(月)	13:30~14:30	なし	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
転倒予防講座	19日(火)	10:00~10:45	25名	4月28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
いきいきタイム	13日(水) 20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。
フレイル測定デー	19日(火)・25日(月)	9:00~12:00 14:00~16:00	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	1日(金)	10:30~11:00	15組	4月16日(木)	3歳までの5月生まれ、ハーバースデー(11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	8日(金)	10:30~11:15	15組	4月24日(金)	パネルシアター、リズム遊びで楽しもう♪ 対象:乳幼児と保護者
親子イングリッシュ	22日(金)	10:00~11:00	15組	5月8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
図書館おはなし会	27日(水)	10:30~11:00	15組	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、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●

みんなでレッツソング	25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	14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●♥★

暮らしの何でも相談会	8日(金)	10:30~11:30	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
高齢者出張相談	20日(水)	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)



区民ひろば長崎 令和8年5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		31					1	2
予約開始日								
午前	多目的室3							
	いきいきひろば							
	長崎活動室							貸室抽選会
	多目的室1							
	多目的室2	♡にこにこルーム						♡にこにこ誕生会
午後	多目的室3							健将會長崎パート2
	いきいきひろば						長崎二丁目ことばき会 カラオケ部	
	長崎活動室							
	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		3	4	5	6	7	8	9
予約開始日							5/22親子イングリッシュ	
午前	多目的室3						長三長寿会モルック部	西池永寿会
	いきいきひろば							
	長崎活動室							
	多目的室1						♡一緒にあそぼ	
	多目的室2	♡にこにこルーム					●暮らしの何でも相談会	♡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	休館日 みどりの日	休館日 子どもの日	休館日 振替休日	休館日	長崎二丁目ことばき会 モルック部	健将會長崎
	いきいきひろば	野菊の会					地域でいきいき	なかよし会
	長崎活動室							
	多目的室1						長崎英会話サークル	
	多目的室2	♡にこにこルーム						♡にこにこルーム
日付		10	11	12	13	14	15	16
予約開始日					5/27高齢者交通安全研修会	5/28ハンドメイドサロン		
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	●長崎ぐるぐるクラブ		
	長崎活動室							
	多目的室1		フラハーウオカヘラニ	貯筋クラブ	★いきいきタイム			
	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	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	健将會長崎	長崎二丁目ことばき会 ポッチャ部	健将會長崎パート2		元気！ながさきの会 フィットネス
	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	ハッピーミュージック	スマイル合唱団	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	長崎英会話サークル	長崎二丁目ことばき会
	多目的室2	♡にこにこルーム			長崎句会	元気！ながさきの会吹奏グループ		♡にこにこルーム
日付		17	18	19	20	21	22	23
予約開始日				フレイル測定デー	6/5食育講習会		6/4にこにこ誕生会	
午前	多目的室3		★笑顔でストレッチ		高齢者福祉課		太極拳長崎	
	いきいきひろば						長崎二丁目ことばき会	
	長崎活動室							
	多目的室1		フラハーウオカヘラニ	★転倒予防講座	★いきいきタイム ★高齢者出張相談		♡親子イングリッシュ	♡にこにこルーム
	多目的室2	♡にこにこルーム				休館日		
午後	多目的室3		長崎二丁目ことばき会 輪投げ部	健将會長崎	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	元気！ながさきの会 フィットネス
	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			唱友会
	長崎活動室				のびのびストレッチ			
	多目的室1						長崎英会話サークル	
	多目的室2	♡にこにこルーム	★音楽のひろば					♡にこにこルーム
日付		24	25	26	27	28	29	30
予約開始日			フレイル測定デー				6/12一緒にあそぼ	
午前	多目的室3	長崎三丁目町会	★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	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			
	長崎活動室							
	多目的室1	長崎一丁目 かやの木会		貯筋クラブ	♡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
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	健将會長崎		健将會長崎パート2	長崎二丁目ことばき会 ポッチャ部	健将會長崎パート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	★高齢者交通安全研修会	長崎句会	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					としまる体操IN長崎		
	多目的室2	♡にこにこルーム				元気！ながさきの会吹奏グループ		♡にこにこルーム

★ 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。

左記のQRコードで
区民ひろば長崎の
年間の休館日が表示されます。

休館日カレンダー

※このカレンダーは4月14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。

【リサイクルのお知らせ】 *廃油回収* 第4月曜日(祝日の場合は翌日)、9時~12時30分
使用済電池、蛍光灯、小型家電(15×30cm以内) 回収BOXを常設しています。

館内では安全面と衛生面を考慮し、大人の方
に靴下の着用をお願いしています。