

## スマホ教室

6月27日(土)14:00~15:00

帝京平成大学の学生ボランティアによるスマホ教室です。

講師:帝京平成大学学生ボランティア

対象:65歳以上

定員:10名

申込:6月11日(木)~

協力:帝京平成大学



## 食育講習会

6月5日(金)10:30~11:15

幼児食について  
~食べるって楽しい「自分で食べたい」をサポートしながら~



講師:長崎健康相談所 栄養士

対象:乳幼児を持つ保護者の方

定員:10名

申込:5月20日(水)~



## みみずくサロン

### ながさき

6月17日(水)10:00~11:00

あじさいのリースを作ります。

対象:65歳以上 定員:15名

申込:6月2日(火)~

区民ひろば長崎まで

主催:長崎第一地区民生・児童委員協議会



## 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

申込はいりません。直接おいでください。



## ハンドメイドサロン

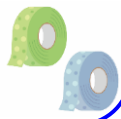
6月30日(火)10:00~11:00

~壁かけ飾りを作りましょう~  
牛乳パックを使ってかわいい壁かけ飾りを作ります。

対象:大人の方(保育はありません)

定員:15名

申込:6月17日(水)~



7月の  
予告

## 七夕を楽しもう

7月4日(土)  
10:30~11:15

七夕のペーパーサートや人形劇などを楽しみます。

出演:劇団ぼけっと

対象:どなたでも

定員:乳幼児と保護者 30組

大人の方 10名程度

申込:6月13日(土)~

共催:区民ひろば長崎運営協議会



### ★七夕飾りをつくりましょう★

6月26日(金)~7月7日(火)

短冊に願いを込めてみませんか?

## 認知症サポーター

### 養成講座

6月23日(火) 10:30~12:00

認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を応援する「認知症サポーター」を養成する講座です。

申込/問合せ:高齢者福祉課

電話:03-4566-2433

7月の  
予告

## 長崎ぐるぐるクラブ

### ペットボトルDEコンポスト

7月16日(木) 10:00~11:00

ペットボトルを利用して「コンポスト」を作ります。

講師:大竹尚子氏

対象:どなたでも 定員:15名

申込:6月19日(金)~

共催:区民ひろば長崎運営協議会

### ★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	8日(月)15日(月) 22日(月)29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	15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	16日(火)	10:00~10:45	25名	6月3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
いきいきタイム	3日(水)	10:00~11:00	なし	予約不要	今月は呼吸でリラックスです。講師:大竹尚子氏
フレイル測定デー	16日(火)29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	4日(木)	10:30~11:00	15組	5月22日(金)	3歳までの6月生まれ、ハーブパースデー(12月生まれ)のお友だちのお祝いを楽しみましょう。 ※誕生日の方は手形を取ります。 対象:乳幼児と保護者
一緒にあそび	12日(金)	10:30~11:15	15組	5月29日(金)	今月のテーマは「梅雨」「カエル」です。 対象:乳幼児と保護者
ベビーマッサージ	18日(木)	10:30~11:30	15組	6月4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	26日(金)	13:30~14:30	12組	6月12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	24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	9:00~16:00	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	22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	18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	30日(火)	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
高齢者出張相談	15日(月)	10:30~11:30	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6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		
予約開始日				6/17みみずくサロン	6/16転倒予防講座	6/18ベビーマッサージ				
午前	多目的室3	 <p>休館日カレンダー 上記の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。</p>		長三長寿会輪投げ部	高齢者福祉課	楽しく筋トレ		西池永寿会		
	いきいきひろば		貸室抽選							
	長崎活動室									
	多目的室1		フラハーウオカヘラ二		★いきいきタイム (呼吸でリラックス)	♡にこにこ誕生会	♡食育講習会	長三長寿会総会		
多目的室2										
午後	多目的室3			健将会長崎	長崎二丁目ことぶき会 ポッチャ部	健将会長崎パート2	長崎二丁目ことぶき会 輪投げ部			
	いきいきひろば						スマイル合唱団	唱友会		
	長崎活動室									
	多目的室1				のびのびストレッチ	としまる体操IN長崎	長崎英会話サークル			
多目的室2							♡にこにこルーム			
日付		7	8	9	10	11	12	13		
予約開始日						6/27スマホ教室	6/26ママヨガ	7/4七夕を楽しもう		
午前	多目的室3		★笑顔でストレッチ		休館日	楽しく筋トレ				
	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						
	長崎活動室									
	多目的室1			貯筋クラブ			♡一緒にあそぼ	♡にこにこルーム		
多目的室2	♡にこにこルーム									
午後	多目的室3		フードバンク オープニングイベント	健将会長崎		健将会長崎パート2	長崎二丁目ことぶき会 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	ハッピーミュージック	長崎二丁目ことぶき会 カラオケ部		長崎2丁目ことぶき会	長崎英語サークル	なかよし会		
	長崎活動室					長崎句会				
	多目的室1					としまる体操IN長崎	地域でいきいき			
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		
日付		14	15	16	17	18	19	20		
予約開始日				フレイル測定デー	6/30ハンドメイドサロン	7/2にこにこ誕生会	7/16ペットボトルでコンポスト			
午前	多目的室3		★笑顔でストレッチ 高齢者出張相談	長三長寿会輪投げ部	高齢者福祉課	高齢者福祉課	長三長寿会モルック部			
	いきいきひろば					●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二		★転倒予防講座	みみずくサロン	♡ベビーマッサージ	太極拳長崎		
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	長崎二丁目ことぶき会 モルック部		健将会長崎	長崎二丁目ことぶき会 ポッチャ部	健将会長崎パート2		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	長崎カラオケグループ	カラオケ三寿会	長崎句会	スマイル合唱団	唱友会		
	長崎活動室									
	多目的室1			★音楽のひろば		のびのびストレッチ	としまる体操IN長崎	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		21	22	23	24	25	26	27		
予約開始日							7/10一緒にあそぼ			
午前	多目的室3		★笑顔でストレッチ		高齢者福祉課	休館日	長三長寿会モルック部			
	いきいきひろば			認知症サポーター養成講座	長崎カラオケグループ					
	長崎活動室									
	多目的室1			貯筋クラブ	♡図書館のおはなし会			太極拳長崎		
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	長崎二丁目ことぶき会 モルック部		健将会長崎	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	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	★みんなでレッツソング	長崎二丁目ことぶき会 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							★スマホ教室		
	多目的室1					元気！ながさきの会吹奏 グループ	♡ママヨガ			
多目的室2	♡にこにこルーム							♡にこにこルーム		
日付		28	29	30						
予約開始日			フレイル測定デー							
午前	多目的室3		★笑顔でストレッチ		<ul style="list-style-type: none"> <li>★いきいき事業</li> <li>♡子育て事業</li> <li>●交流事業</li> <li>◆運営協議会主催事業</li> </ul> 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。				
	いきいきひろば									
	長崎活動室									
	多目的室1			●ハンドメイドサロン 暮らしの何でも相談						
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 輪投げ部		健将会長崎パート2						
	いきいきひろば		長崎二丁目ことぶき会 カラオケ部							
	長崎活動室									
	多目的室1									
多目的室2	♡にこにこルーム									

【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。

※このカレンダーは5月15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。

