

七夕を楽しもう

7月4日(土)

10:30~11:15

七夕のペープ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?



サマーフェスティバル長崎

炭坑節 7月25日(土)

東京音頭

14:00~15:30

アンパンマン音頭

みんなで踊ろう盆踊り

出演:民謡歌手 小沢千月氏
対象:どなたでも
定員:先着300名(予約不要)
※景品は無く次第終了

主催:区民ひろば長崎運営協議会

ヨーヨーつり

おかしくじ

楽しいゲーム



ハンドメイドサロン

7月30日(木)

10:00~11:00



~紙コップで風鈴づくり♪~

対象:大人の方(保育はありません)
定員:15名(予約制)
申込:7月16日(木)~



長崎ぐるぐるクラブ

ペットボトルDEコンポスト

ペットボトルを利用して、ご家庭で簡単にできる「コンポスト」を作ります。

講師:大竹尚子氏

夏休みの自由研究に
おすすめです!

大人の方対象

小学生対象

①7月16日(木)
10:00~11:00
定員:15名(予約制)
申込:6月19日(金)~

②7月30日(木)
14:00~15:00
定員:10名(予約制)
申込:7月15日(水)~

共催:区民ひろば長崎運営協議会

はつらつピラティス

7月17日(金)

10:00~11:00

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:7月3日(金)~

主催: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	6日(月)~13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	13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	21日(火)	10:00~10:45	25名	7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
いきいきタイム	15日(水) 29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	14日(火)27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	2日(木)	10:30~11:00	15組	6月18日(木)	3歳までの7月生まれ、ハーバースデー(1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	10日(金)	10:30~11:15	15組	6月26日(金)	パネルシアター、「うちわ作り」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	7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
親子イングリッシュ	24日(金)	10:00~11:00	15組	7月10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	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、ブロックなどであそべます。 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♪
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	6日(月)	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
まちの相談室	21日(火)	10:00~11:00	なし	予約不要	高齢者福祉課の専門職員による相談事業 対象:高齢者
高齢者出張相談	15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7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						7/16ベビーマッサージ	7/17はつらつピラティス		
午前	多目的室3	<p>★いきいき事業</p> <p>♥子育て事業</p> <p>●交流事業</p> <p>◆運営協議会主催事業</p> <p>印なし…サークル貸出</p>	<p>豊島区エリアの情報交換、地域SNS「ピアッザ」</p> <p>区民ひろば長崎もイベント情報など掲載しています。</p> 		高齢者福祉課	いきいき100歳健康づくり			
	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	●七夕を楽しもう
	多目的室2								
午後	多目的室3	 <p>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。</p> <p>休館日カレンダー</p>	<p>休館日</p>		健将会長崎パート2	スマイル合唱団	長崎三丁目町会		
	いきいきひろば				カラオケ三寿会	いきいき100歳健康づくり	長崎英会話サークル	唱友会	
	長崎活動室								
	多目的室1								
	多目的室2						のびのびストレッチ	としまる体操IN長崎	事業準備
日付		5	6	7	8	9	10	11	
予約開始日				7/21転倒予防講座			7/24親子イングリッシュ		
午前	多目的室3		★笑顔でストレッチ ●暮らしのなんでも相談会	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	西池永寿会	
	いきいきひろば			長崎カラオケグループ		ハッピーミュージック			
	長崎活動室								
	多目的室1		フラハーラウオカヘラニ					♥一緒にあそぼ	
	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 輪投げ部		健将会長崎		健将会長崎パート2	長崎二丁目ことばき会 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	長崎カラオケグループ		長崎句会	長崎英会話サークル	なかよし会	
	長崎活動室								
	多目的室1					としまる体操IN長崎	地域でいきいき	長崎二丁目ことばき会	
	多目的室2	♥にこにこルーム				スポーツ吹矢グループ		♥にこにこルーム	
日付		12	13	14	15	16	17	18	
予約開始日				フレイル測定デー	7/30*カボ*HDEコンポスト	7/30ハンドメイドサロン			
午前	多目的室3	長崎二丁目ことばき会 モルック部	★笑顔でストレッチ		高齢者福祉課	楽しく筋トレ	◆はつらつピラティス		
	いきいきひろば		らくらくリハビリ			●ペットボトルDEコンポスト			
	長崎活動室								
	多目的室1		フラハーラウオカヘラニ	貯筋クラブ	★いきいきタイム ★高齢者出張相談	♥ベビーマッサージ			
	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	豊島お米パントリー		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	長崎二丁目ことばき会 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		長崎二丁目ことばき会 カラオケ部		事業準備	運営協議会役員会	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					のびのびストレッチ	スマイル合唱団		
	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		19	20	21	22	23	24	25	
予約開始日							8/6にこにこ誕生会		
午前	多目的室3	休館日 海の日		長三長寿会輪投げ部	高齢者福祉課	休館日	太極拳長崎	事業準備	
	いきいきひろば		ハッピーミュージック		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 ★まちの相談室	♥図書館おはなし会		♥親子イングリッシュ		
	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		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	●サマーフェスティバル長崎	
	いきいきひろば	ハッピーミュージック		野菊の会	カラオケ三寿会		唱友会		
	長崎活動室								
	多目的室1								
	多目的室2	♥にこにこルーム					事業準備		
日付		26	27	28	29	30	31		
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		高齢者福祉課	楽しく筋トレ	太極拳長崎	※このカレンダーは6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。	
	いきいきひろば					事業準備			
	長崎活動室								
	多目的室1		コールアダージェョ長崎	貯筋クラブ	★いきいきタイム	●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 輪投げ部		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	長崎二丁目ことばき会 輪投げ部		
	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		●ペットボトルDEコンポスト (小学生向け)	♥スキップカラオケ		
	長崎活動室								
	多目的室1					長崎句会			
	多目的室2	♥にこにこルーム				としまる体操IN長崎	スポーツ吹矢グループ		

【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。