

敬老の集い 小沢千月民謡トークショー

9月2日(水) 14:00~15:00

9月の
予告

出演:民謡歌手 小沢千月氏
対象:65歳以上の方
定員:80名(予約制)
申込:8月12日(水)~(電話可)

※当日は2Fで子育ての一般利用はできません。
ランチタイム・おやつタイムはお休みになります。
ご迷惑をおかけしますが、ご協力お願いいたします。

共催:区民ひろば長崎運営協議会

スラックライン体験会



8月27日(木)
14:00~16:00

インストラクターがやさしく指導してくれるので、
安全にお楽しみいただけます。
この機会にぜひ体験ください!

○動きやすい服装でお越しください
○水分補給用のお飲み物をお持ちください

対象:未就学児~小学生
※申込不要です。当日お越しください。

9月の
予告

マイ保育園

9月16日(水)
15:00~15:45

講師:長崎保育園職員
定員:15組(乳幼児親子)
申込:8月26日(水)~(電話可)

長崎保育園の先生と一緒に
手あそびやリズムあそびをしよう♪

ハンドメイドサロン ~花の六角小皿づくり~

8月27日(木)
10:00~11:00

リビングや玄関の小物入れに
おすすめです♪

対象:大人の方(保育はありません)
定員:16名 申込:8月13日(木)~

みんなでレッツソング 平和記念スペシャル

8月24日(月)
14:00~15:00

思いやりや平和をテーマにした曲を
みんなで歌いましょう♪

対象:どなたでも 定員:なし

としま平和スタンプラリー 絵本特設コーナー

8月6日(木)~
14日(金)

1Fロビーに平和をテーマに
した絵本コーナーを
設置します♪

対象:どなたでも

夏の自習室

区民ひろばでは夏休み期間に静かな自習室を開設します。

8/3(月)~8/31(月)の平日(休館日除く)
10:00~12:00, 14:00~16:00

区民ひろば(朝日・池袋本町・椎名町・千早・高松)
7/21(火)~8/31(月)の平日(休館日除く)
10:00~16:00

★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	10日(月)・17日(月) 24日(月)・31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!
転倒予防講座	18日(火)	10:00~10:45	25名	8月6日(木)	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	19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	18日(火)・31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	6日(木)	10:30~11:00	15組	7月24日(金)	3歳までの8月生まれ、ハーフバースデー(2月生まれ)のお友だちのお祝い をしましょう。 ※誕生月の方は手形を取ります。 対象:乳幼児と保護者
ママヨガ	28日(金)	13:30~14:30	12組	8月14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	26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●

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	28日(金)	13:30~14:30	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	18日(火)	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8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	30	31					1
	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	★ 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。   休館日カレンダー 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。				
	いきいきひろば							
	長崎活動室							
	多目的室1							
	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							健将会長崎パート2
	いきいきひろば							
	長崎活動室							
	多目的室1							
	多目的室2	♥にこにこルーム						♥にこにこルーム
	日付	2	3	4	5	6	7	8
	予約開始日					8/18転倒予防講座		
午前	多目的室3			長三長寿会輪投げ部	休館日	楽しく筋トレ		
	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ニ	貯筋クラブ		♥にこにこ誕生会		♥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		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	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				ハッピーミュージック	唱友会	なかよし会
	長崎活動室							
	多目的室1							
	多目的室2	♥にこにこルーム				としまる体操in長崎		♥にこにこルーム
	日付	9	10	11	12	13	14	15
	予約開始日				9/2敬老の集い	8/27ハンドメイドサロン	8/28ママヨガ	
午前	多目的室3		★笑顔でストレッチ	休館日 山の日		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		フラハーウオカヘラニ					
	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 ポッチャ部	健将会長崎パート2		健将会長崎
	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			長崎二丁目ことばき会
	長崎活動室							
	多目的室1							
	多目的室2	♥にこにこルーム			のびのびストレッチ	としまる体操in長崎 スポーツ吹き矢グループ	スマイル合唱団	♥にこにこルーム
	日付	16	17	18	19	20	21	22
	予約開始日			フレイル測定デー			9/3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	休館日			
	いきいきひろば							
	長崎活動室							
	多目的室1			★転倒予防講座 ★高齢者出張相談会			太極拳長崎	♥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		長崎二丁目ことばき会 モルック部	健将会長崎	こどもアートコネスタ		こどもアートコネスタ	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		カラオケ三寿会		長崎カラオケグループ	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					スマイル合唱団	♥にこにこルーム
	日付	23	24	25	26	27	28	29
	予約開始日				9/16マイ保育園		9/11一緒にあそぼ	
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			
	長崎活動室							
	多目的室1			貯筋クラブ	♥図書館おはなし会	●ハンドメイドサロン	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	長崎二丁目ことばき会 ポッチャ部	長崎二丁目ことばき会 輪投げ部	健将会長崎		♥スラックライン体験会	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		●みんなでレッツソング ～平和記念スペシャル～		長崎二丁目ことばき会 カラオケ部	長崎句会	♥スキップカラオケ	なかよし会
	長崎活動室					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			のびのびストレッチ	としまる体操in長崎 スポーツ吹き矢グループ	♥ママヨガ ●暮らしのなんでも相談会	♥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。