

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

対象:65歳以上の方 申込:8月12日(水)~

※当日は2F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

みみずくサロン

9月16日(水)
10:00~11:00

目白警察署より
詐欺についての講座です。
申込不要。直接おいでください。

主催:長崎第一地区民生委員
児童委員協議会



スマホ教室

9月26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
定員:10名(65歳以上の方)
協力:帝京平成大学
申込:9月10日(木)~(電話可)

「ひろばカフェ」始まります♪

9月16日(水) 9:30~11:30

場所:区民ひろば長崎1階ロビー

ご注文、お支払いは受付まで。 ※お釣りのご用意はございません。



あそんで相談 ことばとからだ



9月17日(木) 10:00~11:30

西部子ども家庭支援センターによる育児相談です。
お気軽にご相談ください。 ※予約不要です。

いきいきタイム ~呼吸でリラックス~

9月30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
申込不要。直接おいでください。

マイ保育園

9月16日(水)
15:00~15:45

長崎保育園の先生と一緒に
手あそびやリズムあそびを
楽しめます。質問タイムもあります。

講師:長崎保育園職員
対象:乳幼児と保護者
定員:15組
申込:8月26日(水)~(電話可)

ハンドメイドサロン

~フェルトで作る
リンゴのタペストリー~

9月29日(火)
10:00~11:00

対象:大人の方(保育はありません)
定員:16名
申込:9月14日(月)~



スキップと レッツ脳トレ

9月30日(水)
15:30~16:15

子どもスキップ長崎の子ども
たちと一緒に脳トレゲームを楽
しみます。

対象:大人の方
定員:10名
申込:9月16日(水)~



★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	7日(月)・14日(月) 28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	15日(火)	10:00~10:45	25名	9月4日(金)	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
音楽のひろば	14日(月)	13:30~14:30	なし	予約不要	皆で季節の唱歌や歌謡曲を歌い、楽しみましょう。
いきいきタイム	30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	15日(火)・28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	3日(木)	10:30~11:00	15組	8月21日(金)	3歳までの9月生まれ、ハーフバースデー(3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
一緒にあそぼ	11日(金)	10:30~11:15	15組	8月28日(金)	パネルシアター、リズム遊びで楽しみます。 対象:乳幼児と保護者
親子イングリッシュ	25日(金)	10:00~11:00	15組	9月11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
ベビーマッサージ	17日(木)	10:30~11:30	15組	9月3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
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●

みんなでレッツソング	28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	17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●♥★

まちの相談室	15日(火)	10:00~11:00	なし	予約不要	高齢者福祉課の専門職による相談事業 対象:高齢者
暮らしの何でも相談会	28日(月)	14:00~15:00	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	2日(水)	14:00~15:00	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9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
	予約開始日					9/17ベビーマッサージ	9/15転倒予防講座	
午前	多目的室3	★ 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		長三長寿会輪投げ部		楽しく筋トレ	長三長寿会モルック部	長崎二丁目ことぶき会 モルック部
	いきいきひろば			貸室抽選				
	長崎活動室							
	多目的室1				事業準備			
	多目的室2			事業準備		♥にこにこ誕生会	太極拳&ストレッチ	♥にこにこルーム
午後	多目的室3	 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		健将会長崎		長崎二丁目ことぶき会 輪投げ部	長崎二丁目ことぶき会 ポッチャ部	健将会長崎パート2
	いきいきひろば			長崎三丁目町会		ハッピーミュージック	唱友会	なかよし会
	長崎活動室				★敬老の集い ★高齢者出張相談			
	多目的室1							
	多目的室2			事業準備		としまる体操IN長崎	スマイル合唱団	♥にこにこルーム
	日付	6	7	8	9	10	11	12
	予約開始日					9/26スマホ教室	9/25親子イングリッシュ	
午前	多目的室3		★笑顔でストレッチ	貯筋クラブ	休館日	楽しく筋トレ		
	いきいきひろば			長崎カラオケグループ		足腰筋力アップで転倒予防に 取り組もう！講座		
	長崎活動室							
	多目的室1		フラハーウオカヘレラニ				♥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			健将会長崎		長崎二丁目ことぶき会 輪投げ部	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	長崎二丁目ことぶき会 カラオケ部	カラオケ三寿会		長崎句会		唱友会
	長崎活動室							健将会長崎パート2
	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				スポーツ吹矢グループ		♥にこにこルーム
	日付	13	14	15	16	17	18	19
	予約開始日		9/29ハンドメイドサロン	フレイル測定デー	9/30スキップとレッツ脳トレ	10/1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		楽しく筋トレ	太極拳長崎	西池永寿会
	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		フラハーウオカヘレラニ	★転倒予防講座 ★まちの相談室	★みみずくサロン	♥ベビーマッサージ ♥あそんで相談		♥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		長崎二丁目ことぶき会 モルック部	健将会長崎		健将会長崎パート2	長三長寿会モルック部	♥こどもアートコネスタ
	いきいきひろば		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	長崎カラオケグループ	長崎英会話サークル	なかよし会
	長崎活動室				のびのびストレッチ			健将会長崎パート2
	多目的室1			長崎二丁目ことぶき会	♥マイ保育園	としまる体操IN長崎	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	20	21	22	23	24	25	26
	予約開始日						10/9一緒にあそぼ	
午前	多目的室3						太極拳長崎	
	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	休館日 敬老の日	休館日 国民の休日	休館日 秋分の日	休館日		♥親子イングリッシュ
午後	多目的室3	長崎二丁目ことぶき会 輪投げ部						♥にこにこルーム
	いきいきひろば	野菊の会					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
	長崎活動室						長崎英会話サークル	
	多目的室1							★スマホ教室
	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	27	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	貯筋クラブ		※このカレンダーは8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。		
	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							
	多目的室2	♥にこにこルーム		●ハンドメイドサロン	★いきいきタイム (呼吸でリラックス)			
午後	多目的室3	♥こどもアートコネスタ	長崎二丁目ことぶき会 ポッチャ部	健将会長崎	●スキップとレッツ脳トレ	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		★みんなでレッツソング ●暮らしの何でも相談会	長崎二丁目ことぶき会 カラオケ部	カラオケ三寿会			
	長崎活動室				のびのびストレッチ			
	多目的室1							
	多目的室2	♥にこにこルーム			長崎句会			

【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。

区民ひろばは靴を脱いで利用する施設です。
感染症対策のため、靴下等の着用をお願いします。

