

第18回 11月の予告 み～んなのひろばまつり

11月7日(土) 13:00～15:30
長崎小学校の児童による発表
ゲームコーナー
喫茶コーナー・ひろばカフェ など

※当日の一般利用は休止となります。 主催:区民ひろば長崎運営協議会

一緒にあそぼ 拡大版 「みんなでハロウィン」



10月9日(金)
10:30～11:45

ハロウィンバスケットを作って
フォトスポットでかわいい写真を撮りましょう

対象:乳幼児と保護者
定員:25組 申込:9月25日(金)～

ハンドメイドサロン ～利用証ケースを つくりましょう～

10月29日(木) 10:00～11:00

対象:大人の方(保育はありません) 定員:16名
申込:10月15日(木)～ 他区の方21日(水)～



お出かけ相談

10月1日(木) 11:00～12:00

東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。

知って安心! イヤイヤ期の 子育て講座



10月6日(火)
10:30～11:00

イヤイヤ期の関わり方と
不足しがちな栄養についての講座です。

対象:乳幼児と保護者
定員:15組 申込:受付中

江崎ケリコ
出前事業

子どもスキップ長崎の児童たちと ハッピーハロウィン



10月28日(水)
15:30～16:00

スキップのみんながダンスを披露してくれます。
フォトスポットもございます。
ぜひご参加ください♪

対象:乳幼児と保護者
定員:15組 申込:10月14日(水)～

はつらつピラティス



10月16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:10月2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	5日(月)・19日(月) 26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	19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	20日(火)	10:00～10:45	25名	10月6日(火) 他区の方13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	14日(水)・21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	5日(月)・20日(火)	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(木)	10:30～11:00	15組	9月17日(木)	3歳までの10月生まれ、ハーフバースデー(4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
ベビーマッサージ	15日(木)	10:30～11:30	15組	10月3日(土)	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	23日(金)	13:30～14:30	12組	10月9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0歳未満まで。 講師:斎藤 佳代子氏 ※保育はありません
図書館おはなし会	28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します。
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	26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	15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。
ひろばカフェ	21日(水)	10:00～13:00	なし	予約不要	ホットコーヒー1杯100円です。 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。
囲碁・将棋	毎日	10:00～16:30	2名	予約不要	1階ロビーにて対局ができます。 定員は2名(対局は1組まで)

★♥●相談プログラム●♥★

暮らしの何でも相談会	9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	21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10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			
午前	予約開始日	★ 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。 				10/16はつらつピラティス	10/15ベビーマッサージ				
	多目的室3					貸室抽選					
	いきいきひろば										
	長崎活動室										
	多目的室1					♥にここに誕生会 ♥おでかけ相談		♥にここにこルーム			
	多目的室2					健将会長崎パート2	長崎二目ことばき会 モルック部	長崎二目ことばき会 輪投げ部			
午後	多目的室3					ハッピーミュージック	長崎英会話サークル	なかよし会			
	いきいきひろば										
	長崎活動室										
	多目的室1										
	多目的室2					としまる体操IN長崎	スマイル合唱団	♥にここにこルーム			
	※このカレンダーは9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。										
		日付	4	5	6	7	8	9	10		
		予約開始日		フレイル測定デー	10/20転倒予防講座			10/23ママヨガ			
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	楽しく筋トレ	長三長寿会モルック部	長崎三丁目町会			
	いきいきひろば										
	長崎活動室										
	多目的室1		フラ ハーラウ オ カヘラニ	♥知って安心！ イヤイヤ期の子育て講座			♥一緒にあそぼ ハロウィン拡大版 ●暮らしのなんでも相談会	♥にここにこルーム			
	多目的室2	♥にここにこルーム									
	午後	多目的室3				健将会長崎	長崎二丁目ことばき会 輪投げ部	長崎三丁目町会			
いきいきひろば		野菊の会	長崎二目ことばき会 カラオケ部			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 スポーツ吹き矢グループ	地域でいきいき				
多目的室2		♥にここにこルーム						♥にここにこルーム			
		日付	11	12	13	14	15	16	17		
		予約開始日				10/28 子どもスキップ長崎の 児童たちとハッピーハロウィン	10/29ハンドメイドサロン				
午前	多目的室3		休館日 スポーツの日		貯筋クラブ		楽しく筋トレ	◆はつらつピラティス			
	いきいきひろば					長崎カラオケグループ	●長崎ぐるぐるクラブ				
	長崎活動室								♥にここにこルーム		
	多目的室1										
	多目的室2	♥にここにこルーム				★いきいきタイム	♥ベビーマッサージ	太極拳長崎	長崎二目ことばき会		
	午後	多目的室3		長崎二目ことばき会 モルック部		健将会長崎	長崎二丁目ことばき会 ポッチャ部	健将会長崎パート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	運営協議会役員会	長崎英会話サークル			
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	スマイル合唱団			
多目的室2		♥にここにこルーム							♥にここにこルーム		
		日付	18	19	20	21	22	23	24		
		予約開始日			フレイル測定デー	ひろばカフェ		11/5にここに誕生会			
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			長三長寿会モルック部			
	いきいきひろば		らくらくリハビリ								
	長崎活動室										
	多目的室1			★転倒予防講座				★いきいきタイム ★高齢者出張相談		太極拳長崎	♥にここにこルーム
	多目的室2	♥にここにこルーム									
	午後	多目的室3		長崎二目ことばき会 輪投げ部				健将会長崎	長崎二丁目ことばき会 モルック部	長崎二丁目ことばき会 ポッチャ部	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											
多目的室2		♥にここにこルーム	★音楽のひろば					混声合唱団エミーズ		♥ママヨガ	♥にここにこルーム
		日付	25	26	27	28	29	30	31		
		予約開始日				11/14スマホ教室		11/13一緒にあそぼ			
午前	多目的室3		★笑顔でストレッチ	貯筋クラブ		楽しく筋トレ					
	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					♥図書館おはなし会	●ハンドメイドサロン				
	多目的室2	♥にここにこルーム							♥にここにこルーム		
	午後	多目的室3	長崎二目ことばき会 モルック部	長崎二目ことばき会 輪投げ部	健将会長崎		健将会長崎パート2				
いきいきひろば			●みんなでレッツソング		長崎カラオケグループ	長崎句会	長崎二目ことばき会 カラオケ部	なかよし会			
長崎活動室											
多目的室1				事業準備	♥子どもスキップの児童たちと ハッピーハロウィン	としまる体操IN長崎 スポーツ吹き矢グループ					
多目的室2		♥にここにこルーム					長崎英会話サークル	♥にここにこルーム			

【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。

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。

