区民ひろば長崎 12月のお知らせ

休館日のお知らせ
12月9日(水)、12月24日(木)、
12月29日(火)～1月3日(日)

豊島区長崎2-27-18
☎03-3554-4411

クリスマスコンサート
12月12日(土)
10:00～11:00
♪えほんうた・あそびうたライブ♪
出演:西村直人氏
(NPO法人えほんうたあそびうた代表、音楽療法士)
対象:乳幼児と保護者　定員:30組
申込:11月21日(土)～（電話可）
主催:区民ひろば長崎運営協議会

ウクレレ音楽会
12月12日(土)
14:00～15:00
ウクレレと一緒に懐かしい歌を
歌いましょう♪
出演:SKY SHELLS
対象:大人の方　定員:40名
申込:11月28日(土)～（電話可）

はつらつピラティス
12月22日(火)
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。
講師:大塚知美氏(ピラティスインストラクター)
対象:65歳以上の方
定員:20名
申込:12月8日(火)～（電話可）
他区の方15日(火)～

ハンドメイドサロン
12月18日(金)
10:00～11:00
～冬のお部屋に
手作りポインセチアを～
対象:大人の方(保育はありません)
定員:16名
申込:12月4日(金)～（電話可）
他区の方11日(金)～

みんなでレッツソング
～クリスマススペシャル～
12月14日(月)
14:00～15:00
クリスマスソングや冬のうたを
みんなで楽しく歌いましょう！
対象:どなたでも
定員:25名(先着順)
※申込は不要です。

コットンフラワーで小物作り
大人の方対象
12月17日(木)
10:00～11:00
オリジナルリースを作ります。
講師:大竹尚子氏
定員:10名(区民の方)
申込:12月3日(木)～（電話可）
主催:区民ひろば長崎運営協議会

小学生対象
12月26日(土)
14:00～15:00
オリジナルフォトフレームを作ります。
講師:大竹尚子氏
定員:8名(低学年は保護者同伴でお願いします)
申込:12月5日(土)～（電話可）

姿勢腰痛講座
(高齢者福祉課出前事業)
12月3日(木)
14:00～15:00
リハビリテーション専門職と一緒に
正しい姿勢を学び腰痛を予防しましょう。
講師:豊島区リハビリテーション従事者
定員:20名(65歳以上の方)
申込:11月18日(水)～（電話可）

おなか元気教室
12月7日(月)
14:00～15:00
ヤクルト職員による講座です。
定員:20名(65歳以上の方)
申込:11月24日(火)～（電話可）

1月の予告
新春作品展
1月14日(木)～16日(土)
9:00～16:00
作品募集！
作品搬入期間
12月18日(金)～28日(月)
受付時間9:00～16:00
絵画、折り紙、木目込、写真、
ハンドメイド作品などたくさんの
個人作品をお待ちしております。
※出展にあたっての注意事項が
ございます。ご確認の上、出展
していただきますようよろしく
お願いいたします。

2026
つなぐ・つながる・ひろばのMA！スタンプラリー
ひろばをめぐってスタンプポン！
11月1日(日)～12月27日(日)
すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催！
スタンプを押して景品をもらおう！

★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) 21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！
音楽のひろば	21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	15日(火)	10:00～10:45	25名	12月2日(水) 他区の方 8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　※豊島区民優先
いきいきタイム	2日(水)・16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 Ⓕ	15日(火) 21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	11月19日(木)	3歳までの12月生まれ、ハーフバースデー(6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)	10:30～11:00	15組	11月27日(金)	パネルシアター、工作など楽しみます。 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	12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
ママヨガ	25日(金)	13:30～14:30	12組	12月11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:齋藤　佳代子氏　※保育はありません。
図書館おはなし会	23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●

ひろばカフェ	16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	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	11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	15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12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				12/15転倒予防講座	12/17ベビーマッサージ 12/17コットンフラワーで小物作り	12/18ハンドメイドサロン	12/26コットンフラワーで小物作り（小学生向け）
午前	多目的室3	★ いきいき事業 ♥ 子育て事業 ● 交流事業 Ⓕ フレイル測定デー ひろばカフェ 子ども自習室 印なし…サークル貸出 ※このカレンダーは11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。		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
午前	いきいきひろば			貸室抽選				
午前	長崎活動室							
午前	多目的室1				★いきいきタイム	♥にこにこ誕生会		
午前	多目的室2							♥にこにこルーム
午後	多目的室3			健将会長崎		健将会長崎パート2	長崎二丁目ことぶき会 輪投げ部	長崎二丁目ことぶき会 ボッチャ部
午後	いきいきひろば			唱友会	長崎カラオケグループ	ハッピーミュージック	長崎英会話サークル	なかよし会
午後	長崎活動室				のびのびストレッチ			
午後	多目的室1				スポーツ吹矢グループ	★姿勢・腰痛講座	スマイル合唱団	
午後	多目的室2							♥にこにこルーム
	日付	6	7	8	9	10	11	12
	予約開始日			12/22はつらつピラティス			12/25ママヨガ	
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	長三長寿会モルック部	
午前	いきいきひろば			長崎カラオケグループ				
午前	長崎活動室							♥クリスマスコンサート
午前	多目的室1		フラハーラウオカヘレラニ				♥一緒にあそぼ ●暮らしの何でも相談会	
午前	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		健将会長崎パート2	長崎二丁目ことぶき会 モルック部	
午後	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		長崎句会	地域でいきいき	
午後	長崎活動室							●ウクレレ音楽会
午後	多目的室1		★おなか元気教室			長崎二丁目ことぶき会		
午後	多目的室2	♥にこにこルーム					長崎英会話サークル	
	日付	13	14	Ⓕ 15	16	17	18	19
	予約開始日					1/7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	高齢者福祉課	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 ボッチャ部
午前	いきいきひろば		らくらくリハビリ			●コットンフラワーで小物作り		
午前	長崎活動室							
午前	多目的室1		フラハーラウオカヘレラニ	★転倒予防講座 ★高齢者出張相談	★いきいきタイム	♥ベビーマッサージ	●ハンドメイドサロン	
午前	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	こどもアートコネスタ	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 ボッチャ部	健将会長崎パート2		
午後	いきいきひろば		●みんなでレッツソング		カラオケ三寿会	運営協議会役員会	唱友会	なかよし会
午後	長崎活動室				のびのびストレッチ	長崎句会		
午後	多目的室1					としまる体操IN長崎 スポーツ吹矢グループ	長崎英会話サークル	
午後	多目的室2	♥にこにこルーム						♥にこにこルーム
	日付	20	Ⓕ 21	22	23	24	25	26
	予約開始日						1/8一緒にあそぼ	
午前	多目的室3		★笑顔でストレッチ	★はつらつピラティス	高齢者福祉課	休館日	太極拳長崎	
午前	いきいきひろば				長崎カラオケグループ			
午前	長崎活動室							
午前	多目的室1			貯筋クラブ	♥図書館おはなし会			
午前	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 輪投げ部	健将会長崎	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
午後	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	カラオケ三寿会		唱友会	コットンフラワーで小物作り（小学生向け）
午後	長崎活動室							健将会長崎パート2
午後	多目的室1		★音楽のひろば				♥ママヨガ	
午後	多目的室2	♥にこにこルーム						♥にこにこルーム
	日付	27	28	29	30	31		
	予約開始日							
午前	多目的室3		★笑顔でストレッチ	【年末年始休館日のお知らせ】 令和8年12月29日(火)～ 令和9年1月3日(日) みなさまよいお年をお迎えください。				
午前	いきいきひろば		☺					
午前	長崎活動室							
午前	多目的室1							
午前	多目的室2	♥にこにこルーム						
午後	多目的室3		こどもアートコネスタ					
午後	いきいきひろば		☺					
午後	長崎活動室							
午後	多目的室1							
午後	多目的室2	♥にこにこルーム						



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。

冬の自習室

区民ひろば長崎では冬休み期間に静かな自習室を開設します。
12/28(月)～1/7(木)の平日
(休館日除く)
10時～16時

【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。