

区民ひろば長崎 9月のお知らせ

豊島区長崎2-27-18
☎03-3554-4411

敬老の集い
小沢千月民謡トークショー
9月3日(水)14:00～15:00

出演:民謡歌手 小沢千月
:子どもスキップ長崎
共催:区民ひろば長崎運営協議会

対象:65歳以上の方
定員:80名
申込:8月8日(金)～(電話可)

祝 敬老の日

**スキップと
レッツ脳トレ!!**
17日(水) 15:30～16:15

スキップ長崎の子ども達と一緒に
頭や体を使って脳トレを楽しみましょう。

定員:10名(大人の方)
共催:子どもスキップ長崎
申込:9月3日(水)～(電話可)

あそんで相談
18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。

**長崎ぐるぐるクラブ
おうちDEコンポスト**
25日(木) 10:00～11:00

おうちにあるもの、身近なものを使って
生ごみを処理する「コンポスト」の作り方を
学びましょう♪
捨てない生活への第一歩です。

講師:大竹尚子氏
対象:どなたでも
定員:15名
共催:区民ひろば長崎運営協議会
申込:8月28日(木)～(電話可)

みみずくサロン
17日(水) 10:00～11:00

ペットボトルのキャップを利用して
かわいい「ミニ麦わら帽子」を
作ります。

申し込み、持ち物は不要です。

主催:長崎第一地区民生委員
児童委員協議会

スマホ教室
10月の
予告 10月4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19日(金)～(電話可)

★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	8日・22日・29日(月)	10:00～11:00	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	22日(月)	13:30～14:30	なし	9月8日(月)	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
いきいきタイム	9日(火)	14:00～15:00	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。
転倒予防講座	16日(火)	10:00～10:45	25名	9月2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
フレイル測定デー	9日、16日(火)	9:30～16:00	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	4日(木)	10:30～11:00	15組	8月21日(木)	3歳までの9月生まれ、ハーバースデー(3月生まれ)のお友だちのお祝いを楽しみましょう。
一緒にあそぼ	12日(金)	10:30～11:15	15組	8月29日(金)	季節の行事やパネルシアター、工作などを楽しみます。 対象:乳幼児と保護者
親子イングリッシュ	26日(金)	10:00～11:00	15組	9月12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	18日(木)	10:30～11:30	15組	9月4日(木)	スキンシップを通して親子の絆を深めます。 講師:内田のぶ子氏 対象:3か月～9か月の赤ちゃんと保護者

●交流プログラム●

長崎ぐるぐるクラブ	25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	月曜～土曜	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	3日(水)	14:00～15:00	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:豊島区社会福祉協議会
高齢者出張相談会	3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)
まちの相談室	9日(火)	14:00～15:00	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

区民ひろば長崎 令和7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	6
	予約開始日			9/16転倒予防講座	9/17スキップとレッツ脳トレ	9/18ベビーマッサージ		
午前	多目的室3				敬老の集い 準備	楽しく筋トレ	太極拳長崎	
	いきいきひろば		貸室抽選会					
	教養室							
	多目的室1		フラハーウオカヘラニ			♡にこにこ誕生会		
	多目的室2							
午後	多目的室3			敬老の集い準備	★敬老の集い ●暮らしのなんでも相談会 ★高齢者出張相談会	としまる体操IN長崎 元気！長崎の会吹き矢グループ	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
	いきいきひろば			長崎二丁目ことばき会 カラオケ部			なかよし会	唱友会
	教養室			健将会長崎				
	多目的室1							
	多目的室2		長崎三丁目町会	敬老の集い準備				
	日付	7	8	9	10	11	12	13
	予約開始日		9/22音楽のひろば	フレイル測定デー			9/26親子イングリッシュ	
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		太極拳長崎	
	いきいきひろば							
	教養室					楽しく筋トレ	♡一緒にあそぼ	
	多目的室1			貯筋クラブ				
	多目的室2							
午後	多目的室3	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 モルック部	元気！長崎の会 吹き矢グループ	
	いきいきひろば	野菊の会		★いきいきタイム ★まちの相談室		長崎句会	なかよし会	
	教養室			健将会長崎				
	多目的室1						長崎英会話サークル	
	多目的室2							長崎2丁目ことばき会
	日付	14	15	16	17	18	19	20
	予約開始日			フレイル測定デー		10/2にこにこ誕生会	10/4スマホ教室	
午前	多目的室3	休館日	敬老の日			楽しく筋トレ	長三長寿会モルック部	西池長寿会
	いきいきひろば				長崎カラオケグループ			
	教養室							
	多目的室1			★転倒予防講座	★みみずくサロン	♡ベビーマッサージ ♡あそんで相談		
	多目的室2							
午後	多目的室3				●スキップとレッツ脳トレ	としまる体操IN長崎 元気！長崎の会吹き矢グループ	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
	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		
	教養室			健将会長崎				
	多目的室1				のびのびストレッチ		長崎英会話サークル	
	多目的室2							
	日付	21	22	23	24	25	26	27
	予約開始日						10/10一緒にあそぼ	
午前	多目的室3		★笑顔でストレッチ	秋分の日			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	●おうちDEコンポスト		
	教養室					楽しく筋トレ	♡親子イングリッシュ	
	多目的室1		フラハーウオカヘラニ					
	多目的室2							
午後	多目的室3	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 モルック部	長崎二丁目ことばき会 モルック部	元気！長崎の会 吹き矢グループ	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	唱友会		カラオケ三寿会	長崎句会	長崎二丁目ことばき会 カラオケ部	
	教養室				健将会長崎			
	多目的室1		★音楽のひろば				長崎英会話サークル	
	多目的室2				のびのびストレッチ			
	日付	28	29	30	★ 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 ※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。  			
	予約開始日							
午前	多目的室3		★笑顔でストレッチ	長三長寿会輪投げ部				
	いきいきひろば							
	教養室							
	多目的室1			貯筋クラブ				
	多目的室2							
午後	多目的室3							
	いきいきひろば							
	教養室			健将会長崎				
	多目的室1							
	多目的室2							

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。