

ネパール式ベビーマッサージ

2月8日(日)10:00~11:00
ネパール式の伝統的なベビーマッサージを体験しながら、ネパールの生活や子育てについて聞いてみましょう！

講師:ザヤ・アチャリヤ・ガウダム氏
定員:15組
対象:3か月~12か月の乳児と保護者
申込:1月25日(日)~



終活講座

ライフ&エンディングノートを活用しよう！

2月19日(木)14:00~15:00
よりよく生きるために計画を考えます。
定員:20名 申込:1月29日(木)~
主催:消費生活グループ



春のコンサート

3月8日(日)
11:00~11:40

~春風にのせて、すがも児童合唱団の
明るく元気な歌声をお届けします~
出演:大澤よしこ氏とすがも児童合唱団
定員:乳幼児親子20組
大人の方20名程度
申込:2月21日(土)~



3月の
予告



節分を楽しもう♪

1月30日(金)~2月3日(火)
1階 10:00~11:00、14:00~16:00
2階 10:00~11:00、14:00~16:00

節分をテーマにしたフォトスポットで写真を撮影しましょう。
鬼のお面作りや折り紙コーナーもあります。
参加された方に福豆やお菓子のお土産があります。
※2月2日(月)午前中は貸室抽選のため鬼のお面作りや折り紙
コーナーはお休みです。

共催:区民ひろば長崎運営協議会

みみずくサロン

2月18日(水)10:00~11:30

今月はおひな様をつくります♪
世界で一つのおひな様を楽しみましょう。
申し込みは不要です。



主催:長崎第一地区民生委員・児童委員協議会

「はつらつピラティス」

3月3日(火) 14:00~15:00



心と体を整え日常生活を楽にしていきます。
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:2月17日(火)~

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	9日・16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！
呼吸でリラックス	4日(水)	10:00~10:45	なし	予約不要	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
音楽のひろば	16日(月)	13:30~14:30	なし	2月3日(火)	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	10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	17日(火)	10:00~10:45	25名	2月4日(水)	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	10日(火)・16日(月)	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	5日(木)	10:30~11:00	15組	1月22日(木)	3歳までの2月生まれ、ハーフバースデー(8月生まれ)のお友だちのお祝いをしましょう。※誕生日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	13日(金)	10:30~11:15	15組	1月30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
ベビーマッサージ	19日(木)	10:30~11:30	15組	2月5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	20日(金)	13:30~14:30	12名	2月6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。講師:齋藤佳代子氏 対象:子育て中のママ※保育はありません。
図書館おはなし会	25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めます。
にこにこルーム	毎週土・日曜日	9:00~12:00 13:00~16:00	なし	予約不要	プラレールや、トミカ、ブロック、ブリオでお遊びします。

●交流プログラム●

みんなでレッツソング	26日(木)	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	26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●♥★

高齢者出張相談会	4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)
まちの相談室	10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
暮らしの何でも相談会	13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:豊島区社会福祉協議会

区民ひろば長崎 令和8年2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	7		
予約開始日			2/16音楽のひろば	2/17転倒予防講座	2/19ベビーマッサージ	2/20ママヨガ			
午前	多目的室3				楽しく筋トレ	長三長寿会モルック部			
	いきいきひろば	貸室抽選会					長三長寿会		
	教養室			呼吸でリラックス 高齢者出張相談					
	多目的室1	フラハーラウオカハレラニ			♥にこにこ誕生会	太極拳長崎			
	多目的室2	節分	→				♥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	長崎二丁目ことぶき会 ボッチャ部		長崎二丁目ことぶき会 輪投げ部	としまる体操IN長崎 元気！長崎の会吹き矢グループ	元気！長崎の会吹き矢グループ		
	いきいきひろば	野菊の会			長崎句会	なかよし会			
	教養室		健将会長崎	のびのびストレッチ	健将会長崎パート2				
	多目的室1						コーラスゆうばえ		
	多目的室2	節分	→				♥にこにこルーム		
日付	8	9	10	11	12	13	14		
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	長三長寿会輪投げ部		太極拳長崎	西池永寿会		
	いきいきひろば		らくらくリハビリ	長崎カラオケグループ					
	教養室								
	多目的室1	♥ネパール式 ベビーマッサージ	フラハーラウオカハレラニ	貯筋クラブ		♥一緒にあそぼ ●なんでも相談会	♥にこにこルーム		
	多目的室2								
午後	多目的室3			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			
	いきいきひろば			★いきいきタイム ●まちの相談室		長崎英会話サークル	唱友会		
	教養室			健将会長崎					
	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	15	16	17	18	19	20	21		
予約開始日		フレイル測定デー	3/3はつらつピラティス		3/5にこにこ誕生会		3/8春のコンサート		
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								
	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			
	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 モルック部	長崎二丁目ことぶき会 ボッチャ部		長崎二丁目ことぶき会 輪投げ部	としまる体操IN長崎 元気！長崎の会吹き矢グループ			
	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	役員会	長崎英会話サークル		
	教養室			健将会長崎	のびのびストレッチ	健将会長崎パート2	なかよし会		
	多目的室1					終活講座	ママヨガ		
	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	22	23	24	25	26	27	28		
予約開始日						3/13一緒にあそぼ			
午前	多目的室3			長三長寿会輪投げ部	楽しく筋トレ				
	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				
	教養室								
	多目的室1			貯筋クラブ	図書館のおはなし会				
	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	元気！長崎の会吹き矢グループ	長崎二丁目ことぶき会 輪投げ部			
	いきいきひろば			カラオケ三寿会	●みんなでレッツソング	長崎英会話サークル	唱友会		
	教養室			健将会長崎		健将会長崎パート2			
	多目的室1					長崎句会			
	多目的室2						♥にこにこルーム		
豊島区エリアの情報交換、 地域SNS「ピアツザ」		休館	天皇誕生日	※このカレンダーは1月16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。					
区民ひろば長崎もイベント情報 など掲載しています。				○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。					
★ 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				○車いすの短期貸し出しをしています。 (65歳以上)					
【お知らせ】 「みんなでレッツソング」は、カラオケ から流れてくる曲を全員で一緒にうたう 館事業です。予約不要で気楽にたく さんの曲をどんどん歌いましょう。				○使用済みの蛍光灯・小型家電(30cm×15cm以内) 乾電池(ボタン電池・充電器式を除く)の回収BOX を設置しています。(1階玄関エレベーターホール)					

豊島区エリアの情報交換、
地域SNS「ピアツザ」



区民ひろば長崎もイベント情報
など掲載しています。

※このカレンダーは1月16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

【お知らせ】

「みんなでレッツソング」は、カラオケ
から流れてくる曲を全員で一緒にうたう
館事業です。予約不要で気楽にたく
さんの曲をどんどん歌いましょう。

○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。

○車いすの短期貸し出しをしています。
(65歳以上)

○使用済みの蛍光灯・小型家電(30cm×15cm以内)
乾電池(ボタン電池・充電器式を除く)の回収BOX
を設置しています。(1階玄関エレベーターホール)

