

介護予防センター長崎活動室の12月・令和8年1月のイベントスケジュール

長崎活動室の住所→豊島区長崎2-27-18

区民ひろば長崎の隣、休日診療所入口より入れます。

注) 令和7年12月29日～令和8年1月4日まで年末年始休となります。令和8年1月6日から営業を再開します。

電話の受付先である高田介護予防センターも令和7年12月29日～令和8年1月4日まで年末年始休となります。

その為、令和8年1月5日から1月分の講座の電話受付を開始いたします

年末年始休期間中の留守番電話では受付ける事が出来ませんので、予めご了承ください。

12月分

| 活動・講座名 | 日 | 時間 | 内容 |
|---|-----------|-------------|-------------------------------------|
| 聴脳力チェック (定員4名) | 12/5 (金) | 13:00～14:20 | 簡単な測定で聴こえのチェック! 受付方法は区報を確認してください |
| 栄養講座 <u>12月1日～12月15日</u> まで電話受付 (定員20名) | 12/16 (火) | 13:30～14:30 | 美味しく賢く年越し! 年末年始を元気に過ごす食養生! |
| 歩行講座 <u>12月1日～12月18日まで</u> 電話受付 (定員15名) | 12/19 (金) | 13:30～14:30 | 理想的な歩行と歩行時の ポイントについて学ぼう! |
| ボッチャ体験会 | 12/23 (火) | 11:00～12:00 | 簡単で楽しく介護予防できる ボッチャを体験しませんか |

令和8年1月分

| 活動・講座名 | 日 | 時間 | 内容 |
|---|----------|-------------|---|
| 栄養講座 <u>1月5日～1月19日</u> まで電話受付 (定員20名) | 1/20 (火) | 13:30～14:30 | 冬を元気に楽しもう! 体を温める食べ方のコツ! |
| ボッチャ体験会 | 1/27 (火) | 11:00～12:00 | 簡単で楽しく介護予防できる ボッチャを体験しませんか |
| のびのびストレッチ講座 <u>1月5日～1月29日</u> まで電話で受付 (定員15名) | 1/30 (金) | 13:30～14:30 | 日常生活を快適に過ごし ストレス発散にもつながるストレッチ 体操を実施しよう! |

電話受付先：03-3590-8116（高田介護予防センター）

注) 受付開始時刻は月～土曜日の11時からとなります。(祝日除く)

上記の日程以外に、栄養や運動の専門職に相談をする事が出来る「まちの相談室」も実施します！

相談をご希望の方は職員にお申し付けください。（時間、日程要相談）

10時、15時に豊島区オリジナル体操「としまる体操」を行っています。火・金曜日（祝日除く）

体験・見学お待ちしています♪体験・見学の際は飲み物（ふたのついたペットボトルや水筒）を持参ください。