

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→豊島区长崎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 12月1日～12月15日 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 12月1日～12月18日まで 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	簡単に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 1月5日～1月19日 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	簡単に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 1月5日～1月29日 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・見学お待ちしております♪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。