

# 介護予防センター長崎活動室の令和8年1月・2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。

年末年始休の為（12月29日～1月4日）、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。

## 令和8年1月分

活動・講座名	日	時間	内容
脳の元気度チェック検査と 認知症講演会 <u>1月5日～1月13日まで電話受付</u>	1/14（水）	10:00～12:00	脳の元気度チェック検査と 認知症講演会
栄養講座 <u>1月5日～1月19日まで電話受付（定員20名）</u>	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！
脳の元気度チェック検査と 認知症講演会 <u>1月5日～1月21日まで電話受付</u>	1/22（水）	13:30～15:00	脳の元気度チェック検査と 認知症講演会 (1月14日と同じ内容です)
ボッチャ体験会 <予約不要！>	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日まで電話で受付（定員15名）</u>	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！

## 令和8年2月分

活動・講座名	日	時間	内容
聴脳力チェック (定員4名)	2/6（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
としまる体操巡回指導 <u>2月1日～2月9日まで電話受付（定員15名）</u>	2/10（火）	13:30～14:30	としまる体操の正しいやり方や ポイントを学ぼう！
認知症予防講座！ ～脳トレ体操～ <u>2月1日～2月12日まで電話受付（定員15名）</u>	2/13（金）	13:30～14:30	認知症予防の基礎知識を学び みんなで頭を使いながら体を 動かしましょう！
栄養講座 <u>2月1日～2月16日まで電話受付（定員20名）</u>	2/17（火）	13:30～14:30	寒い季節を穏やかに過ごす ～こころとからだの栄養ケア～
若返りレクリエーション <u>2月1日～2月19日まで電話で受付（定員15名）</u>	2/20（金）	11:00～12:00	ピアノの生演奏に合わせて 体操や脳トレを楽しもう！
ボッチャ体験会 <予約不要！>	2/24（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

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。