

介護予防センター長崎活動室の令和8年2月・3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。

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 2月2日~2月9日まで 電話受付(定員15名)	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~ 2月2日~2月12日まで 電話受付(定員15名)	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 2月2日~2月16日 まで電話受付(定員20名)	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 2月2日~2月19日まで 電話で受付(定員15名)	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!
ポッチャ体験会 <予約不要!>	2/24 (火)	11:00~12:00	簡単に楽しく介護予防できる ポッチャを体験しませんか

令和8年3月分

活動・講座名	日	時間	内容
転倒予防講座 3月2日~3月5日まで 電話で受付(定員15名)	3/6 (金)	13:30~14:30	転倒しないための対策や運動方法 をみんなで実践しましょう!
若返りレクリエーション 3月2日~3月12日まで 電話で受付(定員15名)	3/13 (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!
栄養講座 3月2日~3月16日 まで電話受付(定員20名)	3/17 (火)	13:30~14:30	春を迎える為に身体をリセット! 体の巡りを整える食事について!
ポッチャ体験会 <予約不要!>	3/24 (火)	11:00~12:00	簡単に楽しく介護予防できる ポ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。(日曜日、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ことが出来る「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。