

# 介護予防センター長崎活動室の令和8年3月・4月のイベントスケジュール

※4月から長崎活動室は区民ひろば長崎の2階で活動を行います。

その際に区民ひろばの入館証が必要となります。詳しくはチラシをご確認ください。

## 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

## 令和8年4月分

活動・講座名	日	時間	内容
いきいき健康スタジオ 3月25日～4月2日まで 電話で受付（定員15名）	4/3（金）	13:30～14:30	カラダすっきりストレッチ講座！
若返りレクリエーション 4月1日～4月16日まで 電話で受付（定員15名）	4/17（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 4月1日～4月20日 まで電話受付（定員20名）	4/21（火）	11:00～12:00	「春、からだを軽く整えませんか」～血圧・動脈硬化を防ぐ血管ケア～
ポッチャ体験会 <予約不要！>	4/28（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。