

介護予防センター長崎活動室の令和8年4月・5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階教養室で活動を行っています。

来館された際は区民ひろば長崎の1階受付で入館証を専用の機械にかざして、入館手続きが終了後、2階教養室へ移動してください。ご帰宅される際は1階受付で退館手続きを行ってください。

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！
ボクササイズ体験会 <予約不要！>	4/7（火）	13:30～14:30	ボクシングの動きを使った椅子に座って実施する全身運動です！ 気持ちのいい汗をかこう！
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

令和8年5月分

活動・講座名	日	時間	内容
としまる体操 巡回指導 4月1日～5月7日まで 電話受付（定員15名）	5/8（金）	13:30～14:30	としまる体操の正しい動きかたを学ぼう！
若返りレクリエーション 5月1日～5月14日まで 電話で受付（定員15名）	5/15（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！
ボクササイズ体験会 <予約不要！>	5/15（金）	13:30～14:30	ボクシングの動きを使った椅子に座って実施する全身運動です！ 気持ちのいい汗をかこう！
栄養講座 5月1日～5月18日 まで電話受付（定員20名）	5/19（火）	13:30～14:30	「これからも自分の足で歩くために」 ～骨粗しょう症・骨折予防の食事～
いきいき健康スタジオ 5月1日～5月21日まで 電話受付（定員15名）	5/22（金）	13:30～14:30	腰痛ケアで動ける身体づくり講座！
ポッチャ体験会 <予約不要！>	5/26（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！

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。