

## 介護予防センター長崎活動室の令和8年6月・7月のイベントスケジュール

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6月分（日曜・祝祭日は受付は出来ません。受付開始日のみ11時から受付開始）

活動・講座名	日	時間	内容
ボクササイズ体験会 <u>&lt;予約不要!&gt;</u>	6/2 (火)	13:30~14:30	立っても座っても出来る！ ボクシングの動きを使って 実施する全身運動です！
いきいき健康スタジオ <u>6月1日の11時から前日</u> まで 電話で受付（定員15名）	6/9 (火)	13:30~14:30	考えて動く！ 脳トレ講座！
栄養講座 <u>6月1日の11時から前日</u> まで 電話で受付（定員20名）	6/16 (火)	11:00~12:00	「おなかが整うと、気持ちも整う」 ～腸のリズムを育てる食生活～
若返りレクリエーション <u>6月1日の11時から前日</u> まで 電話で受付（定員15名）	6/19 (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 <u>6月1日の11時から前日</u> まで 電話で受付（定員12名）	6/19 (金)	13:30~14:30	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
聴脳力チェック <u>&lt;随時受付中!&gt;</u>	6/30 (火)	13:00~14:20	簡単な測定で聴こえのチェック！

令和8年7月分（日曜・祝祭日は受付は出来ません。受付開始日のみ11時から受付開始）

活動・講座名	日	時間	内容
ボクササイズ体験会 <u>&lt;予約不要!&gt;</u>	7/7 (火)	13:30~14:30	立っても座っても出来る！ ボクシングの動きを使って 実施する全身運動です！
いきいき健康スタジオ <u>7月1日の11時から前日</u> まで 電話受付（定員15名）	7/14 (火)	13:30~14:30	転ばない体をつくるバランス講座！
若返りレクリエーション <u>7月1日の11時から前日</u> まで 電話で受付（定員15名）	7/17 (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！
元葬儀屋が語る 葬儀にまつわる裏話 <u>7月1日の11時から前日</u> まで電話受付（定員20名）	7/21 (火)	11:00~12:00	中々聞けない葬儀の話しについて！
栄養講座 <u>7月1日の11時から前日</u> まで電話受付（定員20名）	7/21 (火)	13:30~14:30	「暑さに負けない、やさしい食べ方」 ～脱水・低栄養を防ぐ夏の知恵～
ポッチャ体験会 <u>7月1日の11時から前日</u> まで電話受付（定員12名）	7/24 (金)	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）

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。