

介護予防センター長崎活動室の令和8年8月・9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8月分（**日曜・祝祭日は受付が出来ません。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><予約不要！></u>	8/4（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>8月1日の11時から前日</u> まで 電話受付（定員15名）	8/7（金）	13:30～14:30	膝にやさしい動き方と体づくり講座！
ボッチャ体験会 <u>8月1日の11時から前日</u> まで電話受付（定員12名）	8/18（火）	13:30～14:30	簡単に楽しく介護予防できる ボッチャを体験しませんか
若返りレクリエーション <u>8月1日の11時から前日</u> まで 電話で受付（定員15名）	8/21（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 <u>8月1日の11時から前日</u> まで電話受付（定員20名）	8/21（金）	13:30～14:30	「元気に動ける体を守るごはん」 ～サルコペニア・フレイル予防～

令和8年9月分（**日曜・祝祭日は受付が出来ません。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><予約不要！></u>	9/1（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>9月1日の11時から前日</u> まで 電話受付（定員15名）	9/8（火）	13:30～14:30	活動範囲を広げる！ 歩行能力アップ講座！
聴脳力チェック <u><随時受付中！></u>	9/11（金）	13:00～14:20	簡単な測定で聴こえのチェック！
栄養講座 <u>9月1日の11時から前日</u> まで電話受付（定員20名）	9/15（火）	11:00～12:00	「もしもの時も私を守る食事」 ～災害時の低栄養・血圧悪化予防～
元葬儀屋が語る「お墓」の話し <u>9月1日の11時から前日</u> まで電話受付（定員20名）	9/15（火）	13:30～14:30	中々聞けない！「お墓」の話し！
若返りレクリエーション <u>9月1日の11時から前日</u> まで 電話で受付（定員15名）	9/18（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！

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。