

介護予防センター長崎活動室の令和8年10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10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
いきいき健康スタジオ 9月14日の11時から前日 まで 電話受付（定員15名）	10/2（火）	13:30～14:30	カラダすっきりストレッチ講座！
縁花壇（チームオレンジ活動） ＜随時受付中＞	10/6（火）	10:30～12:00	みんなで花壇の手入れをしよう！
ボクササイズ体験会 ＜予約不要！＞	10/6（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！
高齢期の住まい講座 10月1日の11時から前日 まで 電話で受付（定員20名）	10/9（金）	11:00～12:00	今後の住まい選びについて 役立つ情報を知ろう！
消費者トラブル講座 10月1日の11時から前日 まで 電話で受付（定員20名）	10/13（火）	13:30～14:30	高齢者が陥りやすい手口や 対処方法を知ろう！
若返りレクリエーション 10月1日の11時から前日 まで 電話で受付（定員15名）	10/16（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 10月1日の11時から前日 まで電話受付（定員20名）	10/20（火）	13:30～14:30	「最近ちょっと疲れやすい…と思ったら」 ～貧血と栄養の話し～
はれやか講座 10月1日の11時から前日 まで電話受付（定員20名）	10/27（火）	11:00～12:00	備えて安心！ 「もしもの時」のサポートを行う 「はれやか」についての説明！

以下の講座も**10月1日**から募集が開始となります！

生活動作でフレイル予防 10月1日の11時から前日 まで 電話受付（定員15名）	11/6（金）	13:30～14:30	日々の暮らし方（生活、家事等）を見直し 工夫をする事でフレイル予防に役立てよう！
---	---------	-------------	---

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事が出来る「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。