

# 4月の区民ひろば長崎



豊島区長崎2-29-19  
3554-4411

**「区民ひろば利用証」更新のお願い**  
 4月1日(月)より令和6年度の個人利用証の更新を行います。窓口にて、口頭で住所や連絡先の変更等をお伺いさせていただきます。登録済みの内容に変更がある方は、住所が分かるものをお持ちください。

**区民ひろばでの団体登録のご案内**  
 区民ひろばでは、サークルが様々な活動を行える場を提供しています。新たにサークルを立ち上げたい方は、窓口までお声がけください。すでに登録されているサークルも、1年ごとに登録が必要になります。※登録は、利用したいひろばで行います。

**🌸ゴールデンウィーク中の開館について**  
 期間中の予定は下記の通りになります。  
 4月29日(月) 休館  
 4月30日(火)～5月2日(木) 開館  
 5月 3日(金)～5月4日(土) 休館  
 5月 5日(日) 開館  
 5月 6日(月) 休館  
 ※6月分の貸室抽選は5月1日(水)です。

**自転車の利用について**  
  
 施設の駐輪場がないため、自転車でのご利用はご遠慮ください。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。※住民の方専用の駐輪場は利用できません。

いきいき(65歳以上)	笑顔でストレッチ	8・15・22日(月)	10:00～11:00	ストレッチ体操などで筋力の維持・増進に努めます。 主催:区民ひろば長崎運営協議会 
	脳トレ&呼吸でリラックス 	3日(水)	10:00～11:00 ※10:15までは脳トレ	最初に楽しい脳トレでフレイル予防! 正しい腹式呼吸法やストレッチで身体をリラックスさせます。 講師:大竹尚子氏 定員:12名(予約制) 申込:3/25(月)～(電話可)
	ゲームタイム	9日(火)	13:30～14:30	「トリコロキューブ」で遊びましょう!  柔らかいサイコロを転がして、チームで点数を競います。 定員:9名(予約制) 申込:3/26(火)～(電話可)
	転倒予防講座 	16日(火)	10:00～10:45	大人気の高橋先生による、全身を鍛える体操です。 講師:高橋 奈保子氏(健康運動指導士)  定員:15名(予約制) 申込:2日(火)～(電話可)

子育て	ベビータイム (対象:0歳児)	12日(金)	11:00～11:30	こいのぼりを作りましょう! 定員:10組(予約制) 申込:3/29(金)～(電話可) 
	ベビーマッサージ	18日(木)	10:30～11:30	講師:内田ノブ子氏 対象:3～9ヶ月位の赤ちゃん 定員:10組(予約制) 申込:4日(木)～(電話可) 
	親子ヨガ	19日(金)	13:30～14:20	講師:齊藤 佳代子氏 対象:子育て中のママ 定員:10組(予約制) 申込:5日(金)～(電話可)  ※お子さんをお連れの場合、月齢は10ヶ月位までです。
	一緒にあ・そ・ぼ (対象:1歳からの幼児)	26日(金)	10:50～11:30	10:50～11:00 お誕生会  11:00～11:30 こいのぼりを作りましょう! 定員:10組(予約制) 申込:12日(金)～(電話可)
	のりものタイム	14・28日(日)	9:00～16:00	三輪車やコンビカー、ミニキッチンで遊べます。 

交流	囲碁	月曜日～土曜日	13:30～16:00	定員:4名 ※対局2組 
----	----	---------	-------------	---

# 令和6年 区民ひろば長崎4月カレンダー



豊島区长崎2-29-19  
3554-4411

		日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5	6
午前	①		貸室抽選		★脳トレ&呼吸でリラックス	楽しく筋トレ	太極拳長崎	長三長寿会
	②							
午後	①							
	②							
		7	8	9	10	11	12	13
午前	①		◆笑顔でストレッチ	貯筋クラブ		楽しく筋トレ	☆ベビータム	西池永寿会
	②							
午後	①							
	②							
		14	15	16	17	18	19	20
午前	①	☆のりものタイム	◆笑顔でストレッチ	★転倒予防講座	民児協ながさき班	☆ベビーマッサージ	太極拳長崎	
	②							
午後	①							
	②							
		21	22	23	24	25	26	27
午前	①		◆笑顔でストレッチ	貯筋クラブ		◇長崎ぐるぐるクラブ	☆一緒にあ・そ・ぼ	
	②							
午後	①							
	②							
		28	29	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ いきいき事業</li> <li>☆ 子育て事業</li> <li>◇ 交流事業</li> <li>◆ 運営協議会主催事業</li> </ul> <p>※このカレンダーは3月10日現在のものです。 月の途中で予定の一部が変更になる場合があります。 予めご了承ください。</p>			
午前	①	☆のりものタイム	休館日 <昭和の日>					
	②							
午後	①							
	②							

**5月分の貸室抽選**  
4月1日(月) 9:10~

※ひろばの開館は9:00です。  
9:00前の来館はご遠慮ください。

**なんでも相談会**  
12日(金) 11:00~12:00

対象:年齢問わずどなたでも  
主催:豊島区民社会福祉協議会

**高齢者出張相談**  
22日(月) 10:00~11:00

対象:高齢者(ご家族や近隣の方も可)  
主催:高齢者総合相談センター

