区民ひろば長崎 11月のお知らせ

豊島区長崎2-27-18
☎03-3554-4411

第18回 み～んなのひろばまつり

11月7日(土)
13:00～15:30
(受付終了15:00)

※当日の一般利用は休止となります。

長崎小学校の児童による発表
お菓子くじや・輪投げ・あひるすくい
ソースせんべい・お茶、ジュース
健康測定・ひろばカフェ　など

どなたでも
ご参加いただけます
※景品は無くなり次第終了

主催：区民ひろば長崎運営協議会

ハンドメイドサロン

11月20日(金)
10:00～11:00

～ 折り紙で作るクリスマスツリー ～

対象：大人の方(保育はありません)　定員：16名
申込：11月6日(金)～　他区の方13日(金)～

子育て交通安全研修会

11月13日(金) 11:00～11:30

子育てプログラム「一緒にあそぼ」の後に実施します。
交通安全テキストと交通安全グッズ配布します。
申込：「一緒にあそぼ」と同時申し込みとなります。
(主催：土木管理課交通安全対策グループ)

予告 姿勢腰痛講座

12月3日(木)
14:00～15:00

リハビリテーション専門職と一緒に
正しい姿勢を学び腰痛を予防しましょう。

講師：豊島区リハビリテーション従事者
定員：20名(65歳以上の方)
申込：11月18日(水)～(電話可)
主催：高齢者福祉課

スマホ教室

11月14日(土)
14:00～15:00

帝京平成大学の学生ボランティア
によるスマホ教室です。

講師：帝京平成大学学生ボランティア
定員：10名(65歳以上の方)
申込：10月28日(水)～(電話可)

協力：帝京平成大学

腐葉土配布いたします ※雨天の場合は中止

19日(木)10:00～11:00
長崎ぐるぐるクラブで熟成させた腐葉土を
ご希望の方に配布いたします。
配布場所：長崎児童遊園
定員：20名　申込：11月5日(木)～電話可

クリスマスコンサート

12月12日(土)10:00～11:00
♪えほんうた・あそびうたライブ♪
出演：西村直人氏　申込：11/21(土)～
定員：30組　(乳幼児と保護者)

予告 ウクレレ音楽会

12月12日(土)14:00～15:00
ウクレレと一緒に懐かしい歌を歌いましょう
出演：SKY SHELLS　申込：11/28(土)～
定員：40人　(大人の方)

2026 つなぐ・つながる・ひろばのWA！スタンプラリー

ひろばをめぐってスタンプポン！

11月1日(日)～12月27日(日)

すべての区民ひろばでスタンプラリーを
開催！スタンプを押して景品をもらおう！

★いきいきプログラム★

事業名	日程	時間	定員	予約開始	内容
笑顔でストレッチ	9日(月)・16日(月) 30日(月)	10:30～11:30	なし	予約不要	ストレッチや体操で筋力アップ！
音楽のひろば	16日(月)	13:30～14:30	なし	予約不要	皆で季節の唱歌を歌い、ピアノ鑑賞を楽しみましょう。 講師：山中 美奈子氏、山内陽子氏
転倒予防講座	17日(火)	10:00～10:45	25名	11月4日(水) 他区の方10日(火)	つま先から頭の中まで、全身を鍛える体操です。 講師：高橋 奈保子氏　※豊島区民優先
いきいきタイム	4日(水)・18日(水)	10:00～11:00	なし	予約不要	4日(水)は、大竹先生の「呼吸でリラックス」です。 18日(水)は、脳トレ・筋トレで全身鍛えてリフレッシュします。
フレイル測定デー (F)	17日(火) 30日(月)	9:00～12:00 14:00～16:00	なし	予約不要	運動機能・体組成の測定をします。

♥子育てプログラム♥

にこにこ誕生会	5日(木)	10:30～11:00	15組	10月23日(金)	3歳までの11月生まれ、ハーフバースデー(5月生まれ)のお友だちのお祝いをしましょう。　※誕生月の方は手形を取ります。　対象：乳幼児と保護者
一緒にあそぼ	13日(金)	10:30～11:00	15組	10月30日(金)	パネルシアター、工作など楽しみます。 対象：乳幼児と保護者
ベビーマッサージ	19日(木)	10:30～11:30	15組	11月5日(木)	スキンシップを通して親子の絆を深めます。 講師：内田ノブ子氏　対象：3か月～9か月の赤ちゃんと保護者
親子イングリッシュ	27日(金)	10:00～11:00	12組	11月13日(金)	手遊びや絵本の読み聞かせ、ふれあい遊びで英語に親しみます。 講師：川瀬みどり氏　対象：乳幼児と保護者
図書館おはなし会	25日(水)	10:30～11:00	なし	予約不要	中央図書館ボランティアによる絵本の読み聞かせ、手遊びなど
ハッピータイム	毎週金曜日	16:00～16:15	なし	予約不要	アンパンマンの「サンサン体操」のあと、 職員による手遊びや絵本の読み聞かせなどを楽しみます。
にこにこルーム	毎週土・日曜日	9:00～16:00	なし	予約不要	プラレールや、トミカ、ブロックなどであそべます。 事業により休止することがあります。

●交流プログラム●

みんなでレッツソング	30日(月)	14:00～15:00	なし	予約不要	カラオケの曲に合わせてみんなで歌いましょう♪
長崎ぐるぐるクラブ	19日(木)	9:30～10:30	なし	予約不要	隣接する公園でお花の植え替えや、コンポスト整備などを行います。
ひろばカフェ	18日(水)	10:00～13:00	なし	予約不要	ホットコーヒー1杯100円です。 ご注文・お支払いは受付まで。お釣りのご用意はございません。
囲碁・将棋	毎日	10:00～16:30	2名	予約不要	1階ロビーにて対局ができます。 定員は2名(対局は1組まで)

★♥●相談プログラム●♥★

暮らしの何でも相談会	16日(月)	13:30～14:30	なし	予約不要	コミュニティーソーシャルワーカーによる相談事業 対象：どなたでも　主催：豊島区民社会福祉協議会
まちの相談室	17日(火)	10:00～10:45	なし	予約不要	高齢者福祉課の専門職による相談事業 対象者：高齢者
高齢者出張相談	4日(水)	10:00～11:00	なし	予約不要	高齢者総合相談センターによる相談事業 対象：高齢者(ご家族や近隣の方も可)

区民ひろば長崎　令和8年11月のカレンダー

豊島区長崎2－27－18
☎03－3554－4411

		日	月	火	水	木	金	土
	日付	1	2	3	4	5	6	7
	予約開始日				11/17転倒予防講座	11/19ベビーマッサージ 11/19寒菓土配布	11/20ハンドメイドサロン	
午前	多目的室3			休館日 文化の日	長三長寿会輪投げ部	楽しく筋トレ	事業準備 （一般利用休止）	事業準備 （一般利用休止）
午前	いきいきひろば		貸室抽選					
午前	長崎活動室							
午前	多目的室1		フラ ハーラウ オ カヘレラニ		★いきいきタイム （呼吸でリラックス） ★高齢者出張相談	♥にこにこ誕生会		
午前	多目的室2	♥にこにこルーム						
午後	多目的室3		長崎二丁目ことぶき会 輪投げ部		長崎二丁目ことぶき会 ボッチャ部	健将会長崎パート2	事業準備 （一般利用休止）	第18回 み～んなの ひろばまつり
午後	いきいきひろば	野菊の会				ハッピーミュージック		
午後	長崎活動室				のびのびストレッチ			
午後	多目的室1					としまる体操IN長崎		
午後	多目的室2	♥にこにこルーム						
	日付	8	9	10	11	12	13	14
	予約開始日						11/27親子イングリッシュ	
午前	多目的室3		★笑顔でストレッチ	貯筋クラブ	休館日	楽しく筋トレ	長三長寿会モルック部	西池永寿会
午前	いきいきひろば			長崎カラオケグループ				
午前	長崎活動室							♥にこにこルーム
午前	多目的室1						♥一緒にあそぼ 子育て交通安全研修会	長三長寿会
午前	多目的室2	♥にこにこルーム						
午後	多目的室3	長崎二丁目ことぶき会 輪投げ部		健将会長崎		長崎二丁目ことぶき会 モルック部	地域でいきいき	元気！ながさきの会 フィットネス
午後	いきいきひろば			長崎カラオケグループ		運協役員会	長崎英会話サークル	唱友会
午後	長崎活動室					健将会長崎パート2		★スマホ教室
午後	多目的室1					としまる体操IN長崎 スポーツ吹矢グループ		
午後	多目的室2	♥にこにこルーム						♥にこにこルーム
	日付	15	16	Ⓕ 17	☕ 18	19	20	21
	予約開始日				12/3姿勢・腰痛講座	12/3にこにこ誕生会		12/12クリスマスコンサート
午前	多目的室3		★笑顔でストレッチ	長三長寿会輪投げ部		楽しく筋トレ	太極拳長崎	
午前	いきいきひろば					●長崎ぐるぐるクラブ		
午前	長崎活動室							
午前	多目的室1		コール・アダージョ長崎	★転倒予防講座 ★まちの相談室	★いきいきタイム	♥ベビーマッサージ	●ハンドメイドサロン	
午前	多目的室2	♥にこにこルーム						♥にこにこルーム
午後	多目的室3	こどもアートコネスタ		健将会長崎	長崎二丁目ことぶき会 ボッチャ部	健将会長崎パート2	長崎二丁目ことぶき会 輪投げ部	元気！ながさきの会 フィットネス
午後	いきいきひろば	野菊の会	長崎二丁目役員会	長崎二丁目ことぶき会 カラオケ部	カラオケ三寿会	長崎句会	長崎英会話サークル	なかよし会
午後	長崎活動室				のびのびストレッチ			健将会長崎パート2
午後	多目的室1		★音楽のひろば ●暮らしのなんでも相談会			としまる体操IN長崎	スマイル合唱団	
午後	多目的室2	♥にこにこルーム						♥にこにこルーム
	日付	22	23	24	25	26	27	28
	予約開始日			12/7ヤクルト講習会			12/11一緒にあそぼ	12/12ウクレレ音楽会
午前	多目的室3		休館日 勤労感謝の日	貯筋クラブ		休館日	長三長寿会モルック部	
午前	いきいきひろば			ハッピーミュージック	長崎カラオケグループ		太極拳長崎	
午前	長崎活動室							
午前	多目的室1				♥図書館おはなし会		♥親子イングリッシュ	
午前	多目的室2	♥にこにこルーム						♥にこにこルーム
午後	多目的室3			健将会長崎	長崎二丁目ことぶき会 モルック部		長崎二丁目ことぶき会 輪投げ部	健将会長崎
午後	いきいきひろば			長崎二丁目ことぶき会 カラオケ部	カラオケ三寿会		唱友会	なかよし会
午後	長崎活動室							
午後	多目的室1						スポーツ吹矢グループ	
午後	多目的室2	♥にこにこルーム			長崎句会			♥にこにこルーム
	日付	29	Ⓕ 30					
	予約開始日							
午前	多目的室3		★笑顔でストレッチ					
午前	いきいきひろば							
午前	長崎活動室							
午前	多目的室1		フラ ハーラウ オ カヘレラニ					
午前	多目的室2	♥にこにこルーム						
午後	多目的室3							
午後	いきいきひろば		●みんなでレッツソング					
午後	長崎活動室							
午後	多目的室1							
午後	多目的室2	♥にこにこルーム						

★ いきいき事業
♥ 子育て事業
● 交流事業
Ⓕ フレイル測定デー
☕ ひろばカフェ
印なし…サークル貸出

※このカレンダーは10月14日 現在のもので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。

休館日カレンダー

左記のQRコードで
区民ひろば長崎の
年間の休館日が表示されます。

豊島区エリアの情報交換、
地域SNS「ピアッザ」

区民ひろば長崎も
イベント情報
など掲載しています。

【リサイクルのお知らせ】
＊廃油回収＊　第4月曜日（祝日の場合は翌日）、9時～12時30分
＊使用済電池、蛍光灯、小型家電（15×30cm以内）＊　回収BOXを常設しています。

区民ひろばは靴を脱いで利用する施設です。
感染症対策のため、靴下等の着用をお願いします。