

リニューアルオープンを祝う会

6月14日(土)

14:00~15:00

<対象>
どなたでも

<定員>
70名
(予約制)

出演:民謡歌手 小沢千月
:ジャンプ長崎 長崎獅子舞
共催:区民ひろば長崎運営協議会

<申込み>
5月20日(火)から
(電話可)

足腰筋力アップで 転倒予防に取り組もう講座

100
チャレンジ

26日(木) 13:30~15:00

講師:理学療法士(東京都理学療法士協会 豊島支部)
対象:65歳以上の区民の方
定員:14名
主催:高齢者福祉課
申込:高齢者福祉課 ☎03-4566-2434

みみずくサロンながさき

18日(水)
10:00~11:30

「手作り団扇」をつくりましょう。
申し込み、持ちものは不要です。

主催:長崎第一地区民生・児童委員協議会



腐葉土配布いたします

※雨天の場合は中止

26日(木) 10:00~11:00

長崎ぐるぐるクラブで昨年度から熟成させて
きました腐葉土が出来上がりましたので、ご
希望の方に配布いたします。

配布場所:長崎2丁目児童遊園
定員:20名 申込:12日(木)~(電話可)

リニューアルオープンを祝う会第2弾!!

7月の
予告

七夕を楽しもう!

7月5日(土) 14:00~15:00

「劇団ぼけっと」による七夕公演

対象:乳幼児と保護者
定員:15組(予約制)
申込:6月16日(月)~(電話可)



食育講習会

7月2日(水) 10:30~11:15

幼児食についてのお話とメニューの紹介です。

講師:長崎健康相談所栄養士
対象:乳幼児をもつ保護者
定員:10名(予約制) 申込:6月18日(水)

★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、23日	10:00~11:00	なし	予約不要	ストレッチや体操で筋力アップ! 毎月2回月曜日に実施
音楽のひろば	23日(月)	13:30~14:30	30名	6月9日(月)	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
いきいきタイム	10日(火)	14:00~15:00	なし	予約不要	内容は毎月変わります。お楽しみに♪
呼吸でリラックス	4日(水)	10:00~10:45	なし	予約不要	普段の呼吸に意識を向け、簡単な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
転倒予防講座	17日(火)	10:00~10:45	25名	6月3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
フレイル測定デー	10日、17日	9:30~16:00	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	5月22日(木)	3歳までの4・5・6月生まれ、ハーフバースデーのお友だちのお祝い をしましょう。
ベビーマッサージ	19日(木)	10:30~11:30	15組	6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か月位の赤ちゃんと保護者
ママヨガ	20日(金)	13:30~14:30	12名	6月6日(金)	ヨガで心も体もリフレッシュ。育児中の肩こり、腰痛改善。 講師:齋藤 佳代子氏 対象:子育て中のママ※保育はありません。
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。

●交流プログラム●

長崎ぐるぐるクラブ	26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。
囲碁・将棋	月曜~土曜	10:00~16:30	4名	予約不要	1階ロビーにて対局ができます。定員は4名(対局は2組まで)

★♥●相談プログラム♥●★

暮らしの何でも相談会	23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:豊島区社会福祉協議会
高齢者出張相談会	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)
まちの相談室	10日(火)	14:00~15:00	なし	予約不要	高齢者福祉課の専門職員による相談事業 対象:高齢者

区民ひろば長崎 令和7年6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			6/17転倒予防講座		6/19ベビーマッサージ	6/20 ママヨガ	
午前	多目的室3				★呼吸でリラックス ★高齢者出張相談			西池永寿会
	いきいきひろば		貸室抽選会		長崎カラオケグループ			なかよし会
	教養室							
	多目的室1					♡にこにこ誕生会		
	多目的室2							
午後	多目的室3					長崎二丁目ことばき会 輪投げ部		
	いきいきひろば				長崎二丁目ことばき会 カラオケ部		唱友会	
	教養室			健将会長崎				
	多目的室1				のびのびストレッチ		長崎英会話サークル	
	多目的室2							
	日付	8	9	10	11	12	13	14
	予約開始日		6/23音楽のひろば			6/26腐葉土配布		
午前	多目的室3			長三長寿会輪投げ部			長三長寿会モルック部	事業準備
	いきいきひろば		★笑顔でストレッチ					
	教養室							
	多目的室1			貯筋クラブ				
	多目的室2							
午後	多目的室3		長崎二丁目ことばき会 ポッチャ部	長崎二丁目ことばき会 モルック部	休館日			事業準備
	いきいきひろば			★いきいきタイム ★まちの相談室		長崎句会		
	教養室			健将会長崎				
	多目的室1							
	多目的室2							
	日付	15	16	17	18	19	20	21
	予約開始日		7/5七夕を楽しもう		7/2食育講習会	7/3にこにこ誕生会		
午前	多目的室3							
	いきいきひろば				★みみずくサロン			
	教養室							
	多目的室1			★転倒予防講座		♡ベビーマッサージ	太極拳長崎	
	多目的室2							
午後	多目的室3			長三長寿会輪投げ部		元氣ながさきの会歌き天グループ としまる体操IN長崎	長三長寿会モルック部	長崎二丁目ことばき会
	いきいきひろば	野菊の会	長崎二丁目ことばき会	長崎二丁目ことばき会 カラオケ部	カラオケ三寿会	長崎句会	地域でいきいき	
	教養室			健将会長崎				
	多目的室1				のびのびストレッチ		♡ママヨガ	
	多目的室2							
	日付	22	23	24	25	26	27	28
	予約開始日			7/8いきいきタイム		7/24ペットボトルDEコンポスト	7/11一緒にあそぼ	
午前	多目的室3	休館日					太極拳長崎	
	いきいきひろば		★笑顔でストレッチ		長崎カラオケグループ	●長崎ぐるぐるクラブ		
	教養室							
	多目的室1		コール・アダージョ長崎	貯筋クラブ				
	多目的室2				♡図書館のおはなし会			
午後	多目的室3		長崎二丁目ことばき会 ポッチャ部		長崎二丁目ことばき会 モルック部	としまる体操IN長崎		長崎二丁目ことばき会 輪投げ部
	いきいきひろば		野菊の会		カラオケ三寿会	★足腰筋力アップで 転倒予防に取り組もう講座	唱友会	なかよし会
	教養室			健将会長崎				
	多目的室1		●音楽のひろば ●暮らしの何でも相談会				長崎英会話サークル	
	多目的室2							
	日付	29	30					
	予約開始日		7/14音楽のひろば					
午前	多目的室3							
	いきいきひろば							
	教養室							
	多目的室1							
	多目的室2							
午後	多目的室3							
	いきいきひろば							
	教養室							
	多目的室1							
	多目的室2							

- ★ いきいき事業
- ♡ 子育て事業
- 交流事業
- ◆ 運営協議会主催事業
- 印なし…サークル貸出



豊島区エリアの情報交換、
地域SNS「ピアッツァ」

区民ひろば長崎もイベント情報など
掲載しています。

※このカレンダーは5月16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。