

# 平成30年 5月号 区民ひろば高南だより



高南のこなちゃん

発行 スマートひろば高南・区民ひろば高南

## 今月のポイント事業

### いきいきサロン

～ 留学生と一緒に遊ぼう～

和やかにおしゃべりをしながら楽しい午後のひとときを過ごしましょう

5月29日(火)13時30分～15時

会場:区民ひろば高南第一

※どなたでも参加できます

スマートひろば高南いきいき部会主催



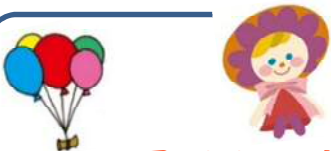
### 子育て応援 フリーマーケット

5月11日(金)10:30～11:30 会場:区民ひろば高南第二

子ども部会メンバーによるミニあそびコーナーもあります!

※お買い物袋をお持ちください ※当日直接区民ひろば高南第二へご来館ください

スマートひろば高南子ども部会主催



予告

### 高南お笑い寄席

出演:柳家花いち氏

6月16日(土)13時30分～14時30分

会場:区民ひろば高南第一

※どなたでも参加できます

※大人向きの内容です。

### スマートひろば高南 今月の部会予定

区民ひろば高南運営協議会では、皆さんに楽しんでいただけるよう様々な活動を行うため、毎月部会を行っています。

いきいき部会 5月22日(火)10:00～11:00 会場:区民ひろば高南第一

子ども部会 5月11日(金)12:00～13:00 会場:区民ひろば高南第二

### 区民ひろば 高南からの お知らせ

◎区民ひろばは、赤ちゃんからお年寄りまでどなたでも利用できる施設です。お一人でも、お気軽にご利用ください。事業内容によって対象年齢がある場合は、事前にお知らせさせていただきます。

※区民ひろば高南第一・第二をご利用の際には、靴下の着用をお願いいたします。  
※ひろばへのご意見は「利用者の声」BOXまでお寄せください。



平成30年5月

# 区民ひろば高南第一

開館時間 9:00~17:00 ☎3988-8601

(休館日：第一・第三日曜日 祝日) 豊島区高田2-11-2



## リズム体操

音楽に合わせて体を動かす  
ダンスのような健康体操です!

日時：5月7日(月) 10:30~11:30

講師：福島 誠一氏

申込み：受付中 電話可 先着20名

※ご本人がお申込みください。

※飲み物、タオルをご持参ください。



次回 6月4日(月) 申込み5月21日(月)~電話可

## お茶の間映画館

※映画は都合により、変更になる場合があります。

「**刺客商売**決闘・高田馬場」 2005年 日本

日時：5月11日(金) 13:30~ (95分)

出演：藤田 まこと 他



「**あ、春**」 1998年 日本

日時：5月27日(日) 13:30~ (100分)

出演：佐藤 浩市 他

## 安心安全クラブ

転倒事故を防ぐための体力づくり!

日時：5月10日(木) 10:30~11:30

講師：中村 裕美先生

(埼玉県立大学保健医療福祉学部)

※動きやすい服装でご参加ください。

※飲み物は必要に応じてお持ちください。



## なごやかタイム

筋トシ・脳トシ  
健康体操

日時：毎週水曜日 10:30~11:30

定員：35名 (当日10:00より受付、先着順)

5月2日(水) 藤井 芳子先生(健康運動指導士)

5月9・16・23・30日(水) 当館職員

※飲み物、タオルをご持参ください。



月1回 金曜日

## 楽ラク脳トシ

楽しみながらやわらか脳を  
育てましょう!



日時：5月25日(金) 13:30~14:20

講師：当館職員 ※当日直接お越しください。

## 卓球



毎週のプログラム

毎週火曜日・土曜日 9:00~12:00

※他にも1階集会室が空いているときは卓球ができます。お気軽に受付までお問い合わせください。

## クローケーゴルフ



毎週木曜日 10:30~11:30

※5月10日はお休みです。 ※雨天時は中止です。

毎月1・3・5週 木曜日

## カラオケひろば ~健康増進カラオケ(通信)~

日時：5月17・31日(木)

13:30~16:00

※5月は第3、第5になります。

※受付は13:45までにお済ませください。



## ら・ら・ら♪ソング

ヴァイオリンの伴奏で  
唱歌童謡などを歌います

日時：5月21日(月) 13:30~14:30

※当日直接ご来館ください。



## 体を動かしながら脳を鍛える! 認知症予防の簡単エクササイズ

日時：5月25日(金) 10:00~12:00

定員：先着20名

講師：井上 しゅうこ氏

(介護予防指導士・シニアヨガ講師)

申込み：5月11日(金)~ 電話可

## コーヒーコーナー(1杯50円)



12:00~14:30

5月の開店日：1・8・15・22日(火)

## 暮らしの何でも相談会

担当：CSW (コミュニティー ソーシャル ワーカー)

豊島区民社会福祉協議会のCSWがご相談をうかがいます。

5月21日(月) 13:30~15:00

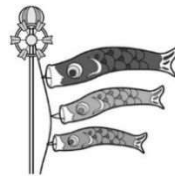
会場：区民ひろば高南第一

ご利用ください

※使用済みの蛍光灯、小型家電を回収しています【高南第一：倉庫入口】

※今月の廃食油回収日は 5月28日【毎月第4月曜日 9:00~12:30 (倉庫入口)】

# 平成30年5月 区民ひろば高南第二



開館時間 9:00~17:00  
(休館日: 日曜日・祝日)

☎3987-6600  
豊島区高田3-38-7

## すこやかタイムスペシャル

赤ちゃん和妈妈の時間です  
日時:5月14日(月)10:30~11:00  
内容:ふれあいあそび、季節の歌など



## すこやかタイム

子育てひろば(豊のへや)が0歳の赤ちゃんと保護者の方専用のお部屋になります。  
日時:毎週月曜日・木曜日9:00~12:00

## 子育てサロンたんぽぽ

日程:5月17日(木) 時間:10:30~11:30  
内容:アスレチックであそぼう  
主催:高田地区民生委員・児童委員協議会



## ベビーマッサージ

日時:5月22日(火) 10:30~11:00  
講師:植木 順子氏 定員:10組  
対象:首がすわった~ハイハイする前のお子様と保護者  
申込:区内 5月7日(月)~、区外 5月10日(木)~  
(電話可)  
持ち物:バスタオル、家でお使いのベビーオイル



## みんななかよし

日程:5月25日(金) プチ手品、お誕生会ほか  
時間:11:00~11:30  
\*誕生日を迎えるお子さんは手形をとるので事前に受付にお声かけ下さい。



## わくわくフォト

~今しか撮れないかわいい写真を撮りましょう~  
日時:5月24日(木) 10:30~11:30  
内容:カエルに変身しよう。



## 豊島区民社会福祉協議会 CSW配置

区民ひろば高南第二にはCSW(コミュニティーソーシャルワーカー)が配置されています。目白・南池袋・雑司が谷・高田地区にお住まいの方の暮らしの中の不安などの相談窓口となっています。何でもお気軽にご相談ください。訪問活動も行っています。☎ 6890-2950



## 親子リトミック

日時:5月10日(木)11:00~11:30  
講師:下平 麻紀氏  
対象:1歳以上のお子さんと付き添いの方



## 池袋保健所 出張育児相談

日程:5月15日(火)  
受付時間:10:00~10:30  
対象:区内在住の方  
\*母子手帳をお持ち下さい。



## ちびっこアスレチック

トランポリン・ボールプールなどで遊ぼう  
日時:5月23日(水) 9:30~10:50



## りぷりんとフレンズとしまおはなし会

日時:5月23日(水) 11:00~11:30  
内容:「いいないいな」「あめかな!」



## トーマスであそぼ

線路をつなげてトーマスで遊ぼう  
毎週月曜日・土曜日 9:30~16:30



## フキ体操

ポンポン体操・アンパンマン体操  
あそびのひろばで午前中サークルや事業がないときは、プチ体操があります。  
時間:11:30~11:35



## のりものタイム

コンビカー・三輪車等で遊ぼう  
カレンダー4面のマーク欄をご覧ください。  
AM9:00~11:20/PM12:00~15:30



当ひろばは、自転車を置くスペースが限られていますので、駐輪の際はご協力をお願いします。



ご利用ください

※使用済みのプリンター インクカートリッジ【2階受付】

使用済みの電池・蛍光管・小型家電(15cm×30cm)【1階入口】を回収しています

※今月の廃食用油回収は 5月28日(月)9:00~12:30【1階入口前】

# 平成30年5月の予定



区民ひろば高南第一 Tel 3988-8601  
 区民ひろば高南第二 Tel 3987-6600

高南第一						高南第二				
午前		午後				あそびのひろば		音楽室	本の部屋	子育てひろば
集会室	教養室	集会室	教養室							
卓球 貸室抽選会		コーヒーカー	初音会	1	火		○			
なごやかタイム	★高田英会話G			2	水		●			
休館日(憲法記念日)				3	木	休館日(憲法記念日)				
休館日(みどりの日)				4	金	休館日(みどりの日)				
休館日(こどもの日)				5	土	休館日(こどもの日)				
休館日				6	日	休館日				
リズム体操				7	月		○	トーマスであそぼ		○すこやかタイム
卓球	やまぶき	コーヒーカー 企画会議	初音会 ★山吹絵手紙	8	火	●目白高南吹奏会	○		●口りぶりんと	
なごやかタイム	★高田英会話G	あじさい会	◎★高田将棋教室	9	水		○			
安心安全クラブ		高友会	弘文会	10	木	○親子リトミック	●			○すこやかタイム
美寿ロコP.P.P	高田囲碁会	お茶の間映画館	◎みずくき	11	金	○フリーマーケット ●幼児体操			●口子ども部会	
卓球	松栄会	高田将棋教室	欣藤会 ◎琉球舞踊冠船流	12	土		○	トーマスであそぼ		
休館日				13	日	休館日				
		コロさくら	ハートフル高田	14	月	○親子でABC	●	トーマスであそぼ		○すこやかタイム スペシャル
卓球		コーヒーカー	初音会	15	火	●目白高南吹奏会	○		○育児相談	
なごやかタイム	★高田英会話G	あじさい会		16	水	○親子体操	●			
◇クローカーゴルフ すこやかライフ		カラオケひろば	弘文会	17	木		○		○子育てサロン 「たんぽぽ」	○すこやかタイム
美寿ロコP.P.P	高田囲碁会			18	金		○			
卓球			◎琉球舞踊冠船流	19	土		○	トーマスであそぼ		
休館日				20	日	休館日				
		ら・ら・らソング 暮らしの何でも相談会		21	月	○親子でABC	●	トーマスであそぼ		○すこやかタイム
卓球	やまぶき ★いきいき部会	コーヒーカー		22	火	●目白高南吹奏会	○			○ベビーマッサージ
なごやかタイム	★高田英会話G	あじさい会	◎★高田将棋教室	23	水	○ちびっこ アスレチック	●	○りぶりんと おはなし会		
◇クローカーゴルフ すこやかライフ		高友会	弘文会	24	木		○	○わくわくフォト	○口わくわくフォト	○すこやかタイム
認知症予防の 簡単エクササイズ	高田囲碁会	楽ラク脳トレ		25	金	○みんななかよし ●幼児体操				
卓球	松栄会	高田将棋教室	欣藤会	26	土		○	トーマスであそぼ		
休館日				27	日	休館日				
		コロさくら	高田将棋教室	28	月	○親子でABC	●	トーマスであそぼ	○口りぶりんと	○すこやかタイム
卓球		いきいきサロン		29	火	●目白高南吹奏会	○			
なごやかタイム				30	水	○親子体操	●			
◇クローカーゴルフ		カラオケひろば	弘文会	31	木		○			○すこやかタイム

◇は前庭、★は区民集会室です。  
 ◎は夜間利用です。

○は午前、●は午後です。表示無は午前・午後です。□は工作室です。  
 あそびのひろばで事業やサークル利用がないときは、  
 ○9:00～11:20 ●12:00～15:30は乳幼児ののりものタイムです。  
 あそびのひろばで午前中サークルや事業がないときは、プチ体操が  
 あります。

貸室予定は4月16日現在のものです。