



H30年 10月区民ひろば高松

発行NPO法人おおきな木

豊島区高松 2-25-9

1階 3973-0032

2階 3973-7420



http://www.toshima.ne.jp/~01_takam/

つなげよう文化 文化祭

作品展示 23日(火) から 28日(日) *2階展示は森のひろば
舞台発表 26日(金)午前9時50分 から

文化祭サークル代表者・担当者会 1日(月)午前9:45 から 11:00
*代表者・担当者の方はお集まりください
作品展示準備 22日(月)午後 1:00から
*展示で参加するサークルはご集まりください
主催:区民ひろば高松・区民ひろば高松自主サークル代表者会

いきいき(65歳以上対象)プログラム

- ☆高齢者くらしの相談
5日(金)午前11:00 から 11:45
高齢者総合相談センター(西部包括支援センター)
- ☆音楽でリラックス
11日(木)午前10:30 から 11:45
指導:仲里 潔子氏
- ☆プラチナトレーニング
-筋力トレーニングとストレッチング-
12日(金)午前10:00から
指導:杉浦 重子氏 NPO法人東京トリム体操協会指導員
- ☆ハツラツ民謡
12日(金)午後1:30から
指導:相沢 和子氏
- ☆脳と体のトレーニング
15日(月)午前10:00から
- ☆達ちゃんのスッキリ体操
19日(金)午前10:00 から 11:00
指導:及川 達平氏 文寿整骨院副院長

どなたでものプログラム

- ガーデン全体会 9日(火)午前10:00から
ガーデンボランティア募集中!
- 庭の日 **お休み**
- レコードを聴こう 16日(火)午前10:00から
多彩なジャンルでエンジョイ!!
- 高松シネマ 27日(土)午後1:15から
「007 カジノ・ロワイヤル」 2006年(144分)
監督:マーティン・キャンベル 出演:ダニエル・クレイグ
(金髪碧眼の6代目ボンド)
全ボンド24作品中、おすすめランキング1位の作品
- うた&喫茶 **お休み**
- 朝のラジオ体操(テレビ体操)
毎朝 午前9:30 から 9:45
- ♥ママも運動(テレビ体操) 2階お陽さまひろばにて
毎朝 午前10:00から

ポッチャをやるう 21日(日)午後1:30 から

◇仲良しグループカラオケ◇ *グループ登録制
1グループ1時間30分(予約制)【健康増進カラオケ】
毎月:第2、第4日曜日 午後(原則)
11月の申込みは10月5日9時30分から受付開始

ハッピーハロウィン
~ハロウィンパレードで
たのしもう!~
30日(火) 10:00集合
仮装しての参加大歓迎!
対象:入園前のお子さんと保護者
定員:40組 先着順
参加費無料
10月1日(月)より
2階窓口で受付開始



子育て応援 フリーマーケット

10月14日(日)
午前11:00から午後2:30
子どもの物の
フリーマーケットです



子育てプログラム *事前申し込み不要

- ♥乳児身体測定
3日(水)午前10:30 から 12:00
11:30から 高松第二保育園の看護師さんが測定します
- ♥1才のちよこっと遊び
10日(水)午前11:00 から 11:40
「りぷりんとフレンズ・としま」による読み聞かせなど
対象:1才児のお子さんと保護者
- ♥おはなしの会
24日(水)午前11:00 から 11:30
・中央図書館ボランティアによる
0才から3才向けに読み聞かせ手遊びなど
- ♥0才のびのびタイム
“食育講座”
31日(水)午前11:00 から 11:50
講師:長崎健康相談所保健師
対象:0才児親子(他、お話を聞きたい保護者)

募集 *事前申し込み制

- ♥2才のうんどう遊び
19日(金)午前11:00 から 11:50 *2階窓口にて
講師:増宮 貴志氏 9/28(金)から受付開始
対象:2才以上のお子さんと保護者
参加費:無料 20組 先着順

募集は豊島区在住の方が優先です。

ママ美クス体験会 10月2日(火)10:30 から 11:20
講師:渡辺 奈々子氏(ママの健康的な美しさと体づくり)
募集:18組 体験無料 2階窓口で受付中

いきいき筋力体操 体験会 (全4回) 募集中
木曜日 13:45 から 15:00 ①9/27②10/11③10/18④11/8
参加費:1000円(4回分)
指導:高橋 美羽氏(健康運動指導士、介護予防運動指導員)
体のバランスを整える運動です
体操の後は、とても楽に体が動くようになります

2018年 区民ひろば高松10月のカレンダー

〒171-0042 豊島区高松2-25-9
☎1階(3973)0032 ☎2階(3973)7420

【開館時間】 午前9時～午後5時

【休館日】 祝日・年末年始

		月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7	
午前	教1	貸室9:00～ 文化祭実行委員会 9:45～/事業部会		みのり体操	アカシヤ会カラオケ 同好会	いろは水墨画サークル			
	教2							パソコンクラブ	
	区						こだま会	☆高齢者暮らしの相談 11:00～	NPO理事会
	風		ママ美クス・体験会		♡乳児身測10:30～		親子リトミック		英語でリズム
午後	教1			アロハロケラニ	実用書道	水彩画同好会			
	教2				ひびき会				
	区						睦会		
	風	のいものゴーゴー	親子ひろば	のいものゴーゴー	親子ひろば		親子ひろば	親子ひろば	親子ひろば
		8	9	10	11	12	13	14	
午前	教1	休館日 体育の日 	エテルナ・ヴォーチェ	みのり体操	☆音楽でリラックス 10:30～	☆フラットレーニング 10:00～	オレンジキーボード		
	教2		☆ガーデン全体会 10:00～		こだま会				
	区				♡1才のちよこっと遊び 11:00～		親子リトミック	親子体操	♡子育て応援・ フリーマーケット 11:00～
	風								仲良しグループカラオケ 1:15～
午後	教1		緑の会		いきいき筋力体操 体験会②	☆ハツラツ民謡 1:30～			
	教2		むつき会	太極拳さくら会	句楽会			イングリッシュプレイ	
	区		親子ひろば	のいものゴーゴー	卓美会		親子ひろば	事業準備	♡子育て応援・ フリーマーケット
	風								
		15	16	17	18	19	20	21	
午前	教1	エテルナ・ヴォーチェ	芳石会		アカシヤ会カラオケ 同好会	いろは水墨画サークル	オレンジキーボード		
	教2						パソコンクラブ		
	区	☆脳と体のトレーニング 10:00～	レコードを聴こう 10:00～		スクラップブック		☆達ちゃんのスキル体操 10:00～	ストーク千川	
	風		ママ美クス		親子リトミック		♡2才のうんどう遊び 11:00～	英語でリズム	
午後	教1	さわやかヨーガ	静墨会	太極拳さくら会	いきいき筋力体操 体験会③	水彩画同好会			
	教2								
	区	パッチワークキルト		アロハロケラニ	ひびき会		睦会		
	風	のいものゴーゴー	親子ひろば	のいものゴーゴー	親子ひろば		親子ひろば	親子ひろば	ポッチャをやろう 1:30～
		☑22 廃油	23	24	25	26	27	28	
午前	教1	エテルナ・ヴォーチェ				文化祭 舞台発表会 9:50～			
	教2		文化祭展示						
	区			♡おはなしの会 11:00～			親子体操		
	風								
午後	教1	さわやかヨーガ	緑の会	アロハロケラニ	事業準備	文化祭 舞台発表会 1:00～	高松シネマ 1:15～	仲良しグループカラオケ 1:15～	
	教2			太極拳さくら会					
	区	作品展示準備1:00～	文化祭展示						
	風	のいものゴーゴー	親子ひろば	のいものゴーゴー	卓美会		使用不可	親子ひろば	親子ひろば
		29	30	31	🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎				
午前	教1			みのり体操	♡印は子育て事業	廃食油回収日【毎月第4月曜日/祝日の場合は翌日】 【10月22日(月)9:00～12:30玄関前】 今月は文化祭があるね。 1階も2階も作品沢山 あるから見に来てね。 待ってます！			
	教2				☆印はいきいき事業				
	区	文化祭片付け 9:30～			無印はどなたでも				
	風		♡ハッピー・ハロウィン 10:00～		♡0才のびのびタイム 11:00～/食育講座				
午後	教1	パッチワークキルト			教1・教養室1 教2・教養室2 区・区民集會室 風・風のひろば プレイルーム	 ハロウィン パレード も楽しいよ。			
	教2								
	区								
	風	事業準備	親子ひろば	のいものゴーゴー					

* 予定は変更されることがあります。ご了承下さい。