



2019年
1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/

平成最後の新年のつどい

琴演奏と寿獅子舞

10日(木)10時30分から12時

*開場10時より

出演：水鼓の会

終了後、おしるこをどうぞ!



ミニお年賀付き!

いきいき(65歳以上対象)プログラム

- ☆高齢者くらしの相談
4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)
- ☆脳と体のトレーニング
7日・21日(月)午前10:00から
- ☆プラチナトレーニング
一筋カトレニングとストレッチング
11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
- ☆音楽でリラックス
17日(木)午前10:30 から 11:45
指導:仲里 潔子氏
- ☆達ちゃんのスツキリ体操
25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
- ☆ハツラツ民謡
25日(金)午後1:30から
指導:相沢 和子氏

子育てプログラム *事前申し込み不要

- ♥乳児身体測定
16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
- ♥12・1月生まれの
お誕生会 & おはなしの会
23日(水)午前10:30 から 11:30
・3才までのお友達のお誕生日のお祝いをします
・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
- ♥1才のちょこっと遊び
30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
読み聞かせ手遊びなど
対象:1才児のお子さんと保護者

募集 *事前申し込み制

- ♥2才のうんどう遊び
18日(金)午前11:00 から 11:50 *2階窓口にて
講師:増宮 貴志氏 12/21(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
- ♥0才のびのびタイム *2階窓口にて12/17(月)
“ベビーマッサージ” から受付開始
21日(月)午前11:00 から 11:50
講師:橋田 静穂氏
対象:3カ月から8カ月程度の乳児と保護者
定員:15組 先着順
参加費:無料 バスタオルをお持ち下さい

募集は豊島区在住の方が優先です。

どなたでものプログラム

- ガーデン全体会 15日(火)午前10:00から
ガーデンボランティア募集中!
- 庭の日 22日(火)午前10:00から
- レコードを聴こう 22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
29日(火)午前10:00から
「ローマの休日」 1953年(118分)
監督:ウィリアム・ワイラー 出演:オードリー・ヘプバーン
グレゴリー・ペック
- うた & 喫茶 30日(水)午後1:30から
ピアノ伴奏:緑川 るみ氏
*CSWのメンバーが参加します
- 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

- ◇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)
2月の申込みは1月7日 9時30分から受付開始

ポッチャをやろう 20日(日)午後1:30から

2019年 区民ひろば高松1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	火	水	木	金	土	日
			1 元旦	2	3	4	5	6
午前	教1		明けましておめでとうございます 今年もよろしく願いたします。 平成31年元旦 スタッフ一同			貸室 9:00 事業部会		
	教2					☆高齢者暮らしの相談 11:00～		
	区							
午後	教1		明けましておめでとうございます 今年もよろしく願いたします。 平成31年元旦 スタッフ一同			水彩画同好会		
	教2							
	区							
	風				親子ひろば	親子ひろば	親子ひろば	
		7	8	9	10	11	12	13
午前	教1			みのり体操	新年のつどい 10:30～	☆フラリカレーニング 10:00～	オレンジキーボード	高松交友会
	教2						パソコンクラブ	
	区	☆脳と体のトレーニング 10:00～					NPO理事会	
午後	教1	さわやかヨーガ	緑の会	太極拳さくら会	いきいき筋力体操	足つぼステップ& ストレッチ	英語でリズム	高松交友会
	教2							仲良しグループカラオケ 3:00～
	区		むつき会		句楽会	睦会		
	風	のいものゴーゴー	親子ひろば	のいものゴーゴー	卓美会	親子ひろば	親子ひろば	親子ひろば
		14	15	16	17	18	19	20
午前	教1	休館日 成人の日	芳石会	みのり体操	☆音楽でリラックス 10:30～	いろは水墨画サークル	パソコンクラブ	高一さくら会
	教2		☆ガーデン全体会 10:00～		こだま会			
	区		ママ美クス		♥乳児身測10:30～	親子リトミック		♥2才のうんどう遊び 11:00～
午後	教1		静墨会	太極拳さくら会		水彩画同好会		高一さくら会
	教2			アロハロケラニ	ひびき会			
	区							
	風		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～
		21	22 庭の日	23	24	25	26	27
午前	教1	エテルナ・ヴォーチェ			アカンヤ会カラオケ 同好会	いろは水墨画サークル	オレンジキーボード	
	教2							
	区	☆脳と体のトレーニング 10:00～	レコードを聴こう 10:00～		スクラップブックング	☆達ちゃんのスキリ体操 10:00～		
午後	教1	さわやかヨーガ	緑の会		実用書道	足つぼステップ& ストレッチ		仲良しグループカラオケ 1:15～
	教2			アロハロケラニ				
	区	パッチワークキルト		太極拳さくら会	睦会	☆ハツラツ民謡 1:30～		イングリッシュプレイ
	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	親子ひろば	親子ひろば	親子ひろば
		28	29	30	31			
午前	教1	エテルナ・ヴォーチェ	高松シネマ 10:00～	みのり体操	アカンヤ会カラオケ 同好会	廃食油回収日 【毎月第4月曜日/祝日の場合は翌日】 【1月28日(月) 9:00～12:30 玄関前】		
	教2				こだま会			
	区			♥1才のちよこつと遊び 11:00～	親子リトミック	♥印は子育て事業	教1・教養室1 教2・教養室2 区・区民集会所 風・風のひろば プレイルーム	
午後	教1	パッチワークキルト		うた&喫茶 1:30～	いきいき筋力体操	☆印はいきいき事業		皆さん、良い夢 を見てね。
	教2				ひびき会	無印はどなたでも		
	区							
	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			

* 予定は変更されることがあります。ご了承下さい。