



2024年

11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/

知っているのと知らないのとでは大違い!

暮らしのお役立ちトーク

『これだけは知っておきたい相続の基本の話パート4』

11月29日(金) 10:00~
弁護士: 皆川茂基氏

- ◆先着: 25名
- ◆対象: どなたでも
11/11(月)より1階窓口にて受付開始(電話可)



『秋フェスタ』

11月15日(金) 10:30~

- ◆10:30~ 開場
 - ◆11:00~ 秋の朗読会
「幸福の彼方」林 芙美子作 朗読:尾崎節子氏(劇団東演所属)
 - ◆11:45~ 洋菓子(売切れ次第終了)・コーヒー・ティー販売
 - ◆12:00~ パン販売(売切れ次第終了)
 - ◆13:00~ ジャズ喫茶 takamatsu 秋はジャズ!~レコードでジャズを聴こう~ (解説付)
- ★着物でご参加の方は洋菓子1個プレゼント(1人1個まで)★
◆対象: どなたでも ◆当日会場にお越し下さい

ひろば高松で1日エンジョイ!

「つなぐ・つながる・ひろばのWA!」

ひろばをめぐるスタンプポン!

11月1日(金)~
12月28日(土)

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

いきいきプログラム



※お申込みはすべて先着順です

事業名	日程	時間	定員	内容	受付開始
脳トレGO! (旧)脳と体のトレーニング	11日(月)	10:00~	20名	読み・計算・クイズなど 楽しく脳トレします	当日お越し下さい
Let's! 脳レク	25日(月)	10:00~	20名	レクリエーションゲームで身体機能の向上と 脳の活性化をはかろう!	当日お越し下さい
音楽でリラックス	14日(木)	10:30~11:45	18名	講師: 仲里潔子氏	当日お越し下さい
プラチナトレーニング	8日(金)	10:00~	20名	講師: 杉浦重子氏 NPO法人東京トリム体操協会指導員	当日お越し下さい
達ちゃんのスッキリ体操	22日(金)	10:00~11:15	20名	講師: 及川達平氏 文寿整骨院副院長	当日お越し下さい
ハツラツ民謡	22日(金)	13:30~	10名	講師: 相沢和子氏	当日お越し下さい
高齢者暮らしの相談	25日(月)	10:00~	なし	高齢者総合相談センター	当日お越し下さい
まちの相談室	今月はありません			区の専門職の方が相談にお応えします	

子育てプログラム



おめでとう お誕生日	19日(火)	10:30~11:00	7組	誕生日月1、2才のお子さんにお誕生日カードプレゼント (誕生日月ではない方もご参加できます)	10/29(火)
大きくなったかな!	6日(水)	10:45~11:45	10組	高松第二保育園の看護師による身体測定 対象: 概ね1才までの乳児と保護者	10/16(水)
ベビーマッサージ	11日(月)	10:30~11:15	10組	対象: 3ヵ月から8ヵ月程度の乳児と保護者	10/21(月)
ママのからだメンテナンス	18日(月)	13:30~14:30	10名	子育てママの疲れをとるための体操とお話 講師: 藤原祥了氏(柔道整復師)	10/28(月)
親子でうんどう	15日(金)	10:50~11:30	10組	講師: 増宮貴志氏 対象: 2、3才の未就園児と保護者	10/25(金)
親子で音楽あそび	5日(火)	10:30~11:10	10組	講師: 下澤明夜氏・対象: 3ヶ月から11ヶ月	10/15(火)
わくわくパーク	14日(木)	10:15~10:45	10組	対象: 1、2才のお子さんと保護者	10/24(木)
おはなし会	14日(木)	10:50~11:15	なし	豊島区中央図書館読み聞かせボランティア	当日お越し下さい
ちょこっとタイム	平日午前(事業がない時)		なし	親子で手あそびや体操	当日お越し下さい
キッズカータイム	土曜午前	9:30~11:30	なし	コンピカーで遊びながら交通ルールを学びます	当日お越し下さい
のりものタイム	午後随時 日曜午前	13:00~15:50 9:30~11:30	なし	三輪車、コンピカーなどで遊べます	当日お越し下さい
としま子育てサロン かるがも	12日(火)	10:30~11:30	30組	内容: キッズコンサート(弦楽三重奏) 対象: 豊島区在住0~3才の乳幼児と保護者	10/22(火)
乳幼児健康相談 (長崎健康相談所による出張育児相談)	今月はありません			概ね1才までの身体測定・発育の相談等 主催: 長崎健康相談所 対象: 豊島区在住の方	申込先: 長崎健康相談所

どなたでもプログラム



ガーデンの日	12日(火) 26日(火)	10:00~	なし	お庭の手入れをした後、皆でお庭について話し合います (ボランティア募集中)	当日お越し下さい
折り紙の日	19日(火)	10:00~	16名	季節などの折り紙をなごやかに折ります	当日お越し下さい
エンジョイ! 音楽	19日(火)	13:30~15:30	なし	色々なジャンルのレコード・CDを楽しく聴きます	当日お越し下さい
ポッチャをやろう	18日(月)	10:00~	なし	楽しくポッチャをやります	当日お越し下さい
うたdeランド	27日(水)	13:30~14:30	26名	ピアノの生演奏で懐かしい歌を皆で歌います	当日お越し下さい

仲良しグループカラオケ
来月分の申込は11月5日(火)9:30~
※グループ登録制

Café こかげ
今月の営業日
5日(火)、6日(水)、7日(木)
12日(火)、13日(水)
19日(火)、20日(水)、21日(木)
26日(火)、27日(水)、28日(木)
営業時間 11:00~14:00

ファーム高松
8日(金)
22日(金)
13:30~14:30

たけのこクラブ
(小学生の学習支援)
毎週火曜日
17:00~
11月は
5日、12日
19日、26日

スマホ
よろず相談
今月は
お休みです
講師: 岩井祐樹氏
(高齢者生活支援推進員)



LINEお友達登録
お願いします★

一部事業は事前申込制です
募集は豊島区在住優先

テレビ体操
1階
毎朝 9:30~

CSW
暮らしの何でも相談会
14日(木)
10:15~

2024年 区民ひろば高松 11月カレンダー

〒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	2	3				
午前	教	 <p>教：教養室 9：00～12：00 教・前：教養室 13：00～14：45 教・後：教養室 15：00～16：45 区：区民集会室 風：風のひろば</p> <p>どなたでもプログラム いきいきプログラム 子育てプログラム</p> <p>☺：cafeこかげ営業日</p>				貸室抽選9:00～ 事業部会		パソコンクラブ				
	区					NPO理事会						
	風					キッズカータイム 9:30～11:30		のりものタイム 9:30～11:30				
	教・前					高松二丁目町会						
	教・後											
午後	教					のりものタイム 13:00～15:50		のりものタイム 13:00～15:50				
	区											
	風											
	教・前											
	教・後											
		4	5 ☺	6 ☺	7 ☺	8	9	10				
午前	教	 <p>文化の日 振替休日</p>	太極拳豊島同好会		いろは水画サークル		プラチナ レーニング		オレンジキーボード			
	区		親子で音楽あそび 10:30～		大きくなったかな！ 10:45～		事務局長会					
	風				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		水彩画同好会	
	教・前		アロハロケラニ								仲良し グループカラオケ	
	教・後											
午後	教	のりものタイム 13:00～15:50		のりものタイム 13:00～15:50		のりものタイム 13:00～15:50		のりものタイム 13:00～15:50		のりものタイム 13:00～15:50		
	区											
	風											
	教・前											
	教・後											
		11	12 ☺	13 ☺	14	15	16	17				
午前	教	脳トレGO!		太極拳豊島同好会		みのり体操		音楽でリラックス		秋フェスタ		
	区	ガーデンの日						楽しい スクラップブック				
	風	ベビーマッサージ 10:30～		かるがも 10:30～				わくわくパーク10:15～ おはなし会10:50～		親子でうんどう 10:50～		
	教・前	パッチワークキルト		緑の会		太極拳さくら会		事業準備		水彩画同好会		
	教・後							句楽会		秋フェスタ		
午後	教	のりものタイム 13:00～15:50		のりものタイム 13:00～15:50		のりものタイム 13:00～15:50		のりものタイム 13:00～15:50		のりものタイム 13:00～15:50		
	区											
	風											
	教・前											
	教・後											
		18	19 ☺	20 ☺	21 ☺	22	23	24				
午前	教	いろは水画サークル		太極拳豊島同好会		みのり体操		朗読会・豆の木		達ちゃん のスッキリ体操		
	区			折り紙の日						休館日		
	風	ポッチャをよろう		おめでとうお誕生日 10:30～								
	教・前	高一さくら会		エンジョイ！音楽		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		
	教・後					アロハロケラニ						
午後	教	ママのからだメンテナンス 13:30～		のりものタイム 13:00～15:50		のりものタイム 13:00～15:50		のりものタイム 13:00～15:50		のりものタイム 13:00～15:50		
	区											
	風											
	教・前											
	教・後											
		☺ 25	☺ 26	☺ 27	☺ 28	29	30					
午前	教	Let's! 脳レク		太極拳豊島同好会		みのり体操		朗読会・豆の木		暮らしのお役立ちト ーク		
	区			フレイルしっかり ぶ り返り								
	風									ランドステージ要町 イグジスト管理組合		
	教・前	パッチワークキルト		緑の会		うたdeランド		実用書道		キッズカータイム 9:30～11:30		
	教・後							いきいき筋力体操		たかまつヨーガの会		
午後	教	のりものタイム 13:00～15:50		のりものタイム 13:00～15:50		のりものタイム 13:00～15:50		のりものタイム 13:00～15:50		のりものタイム 13:00～15:50		
	区											
	風											
	教・前											
	教・後											

館内での靴下の着用をおねがいします



🗑️ 廃食油回収 令和6年11月25日(月) 9:00～12:30迄前日【毎月第4月曜日/祝日の場合は翌日】

* 予定は変更されることがあります。ご了承下さい。