



# 2023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/

『秋だ！ガーデンdeいも煮会』  
11月15日(水) 11:00~  
みんな大好き！  
いも煮食べてパワーアップ！

◆先着：40名 ◆一杯：200円  
◆対象：どなたでも  
※雨天の場合は室内になります

く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1』  
11月30日(木) 10:00~ 弁護士：皆川茂基氏  
◆先着：25名 ◆対象：どなたでも  
11/6(月)より1階窓口にて受付開始 (電話可)

「つなぐつながるひろばのWA！」  
ひろばをめぐってスタンプボン！  
11月1日(水)~12月28日(木)  
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!!

シニアのための『スマホルーム』  
11月6日(月) 10:00~  
◆先着：6名 ◆10/25(水)より  
1階窓口にて受付開始(電話可)

## いきいきプログラム

事業名	日程	時間	定員	内容	受付開始
脳と体のトレーニング	13日(月) 27日(月)	10:00~	20名	読み・計算・クイズなど 皆で楽しく脳トレします	当日お越し下さい
音楽でリラックス	9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	10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	24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	24日(金)	13:30~	10名	講師：相沢和子氏	当日お越し下さい
高齢者くらしの相談	21日(火) 27日(月)	14:30~15:00 11:00~11:30	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	24日(金)	10:00~	なし	区の専門職の方が相談にお応えします	当日お越し下さい

## 子育てプログラム

おめでとう お誕生日	22日(水)	10:30~11:00	5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 りぶりんと・としまによる読み聞かせ (誕生日ではない方もご参加できます)	11/1(水)
大きくなったかな!	8日(水)	11:00~11:50	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	10/18(水)
ベビーマッサージ	13日(月)	11:00~11:40	10組	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	10/23(月)
ママのからだメンテナンス	20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)	10/30(月)
親子で音楽あそび	7日(火)	10:30~11:15	10組	講師：下澤明夜氏・対象：3ヶ月から11ヶ月	10/17(火)
親子でうんどう	17日(金)	11:00~11:40	10組	講師：増宮貴志氏 対象：2、3才の未就園児と保護者	10/27(金)
わくわくパーク	10日(金)	10:30~11:10	10組	対象：1、2才のお子さんと保護者	10/20(金)
おはなし会	10日(金)	11:15~11:35		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)			親子で手あそびや体操	当日お越し下さい
食育のおはなし	28日(火)	10:30~11:30	10組	対象：概ね1才児と保護者 興味のある方どなたでも参加自由	11/7(火)
としま子育てサロン かるがも	14日(火)	10:45~11:15	10組	内容：栄養士さんのおはなし 対象：豊島区在住0~3才の乳幼児と保護者	10/24(火)

## どなたでもプログラム

ガーデンの日	14日(火) 28日(火)	10:00~		お庭の手入れをした後、皆でお庭について話し合います (ボランティア随時募集中)	当日お越し下さい
折り紙の日	21日(火)	10:00~	16名	季節の折り紙など皆でなごやかに折ります	当日お越し下さい
エンジョイ! 音楽	21日(火)	13:30~	18名	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	20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	29日(水)	13:30~14:30	26名	Café こかげで購入した飲み物を持ち込めます 皆で楽しく歌います	11/21(火)

仲良しグループカラオケ  
来月分の申込は11月6日(月)9:30~  
※グループ登録制

Café こかげ  
今月の営業日  
7日(火)、8日(水)  
16日(水)、17日(木)  
21日(火)、22日(水)  
28日(火)、29日(水)  
営業時間 11:00~16:00

ファーム高松  
10日(金)  
24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  
7日、14日  
21日、28日

『スマホ  
よろず相談』  
11月20日(月)  
11:00~12:00  
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★

テレビ体操  
1階 毎朝 9:30~

一部事業は事前申込制です  
募集は豊島区在住優先

# 2023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	4	5			
午前	教			貸室 9:00～ 事業部会	いろは水墨画サークル		パソコンクラブ				
	区										
	風										
午後	教・前						いきいき筋力体操		高松二丁目町会		
	教・後			アロハロケラニ							
	区										
風	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						
			6	7	8		9		10	11	12
午前	教		スマホルーム 10:00～	太極拳豊島同好会	みのり体操		音楽でリラックス 10:30～		プラチナ トレーニング 10:00～	オレンジキーボード	
	区				朗読会・豆の木		NPO理事会		ストーク千川 管理組合		
	風		親子で音楽あそび 10:30～11:15	大きくなったかな！ 11:00～		わくわくパーク10:30～ おはなし会11:15～					
午後	教・前		芳石会・むつき会	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	水彩画同好会		仲良し グループカラオケ 13:15～		
	教・後						たかまつヨーガの会				
	区										
風	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	卓美会	のりものタイム 13:00～15:50						
		13	14	15	16	17	18	19			
午前	教	脳と体のトレーニング 10:00～	太極拳豊島同好会	秋だ！ ガーデンdelいも煮会 11:00～		いろは水墨画サークル	パソコンクラブ				
	区		ガーデンの日 10:00～		朗読会・豆の木						
	風	ベビーマッサージ 11:00～	かるがも 10:45～			親子でうどんどう 11:00～					
午後	教・前	パッチワークキルト	緑の会	太極拳さくら会				フードサポート			
	教・後			アロハロケラニ							
	区										
風	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	のりものタイム 13:00～15:50					
		20	21	22	23	24	25	26			
午前	教		太極拳豊島同好会	みのり体操		達ちゃんのスッキリ体操 10:00～	オレンジキーボード				
	区		折り紙の日 10:00～					ジオ千川管理組合			
	風	ポッチャをやろう 10:00～		おめでとうお誕生日 10:30～							
午後	教・前		エンジョイ！音楽 13:30～	太極拳さくら会			足つぼステップ &ストレッチ	水彩画同好会	仲良し グループカラオケ 13:15～		
	教・後									たかまつヨーガの会	
	区										
風	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				ハツラツ民謡 13:30～			
		27	28	29			30	<div style="border: 2px dashed red; padding: 5px;"> <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：区民集会所 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>☎ Café こかげ営業日</p> <div style="border: 1px dashed blue; padding: 5px; display: inline-block;">館内では靴下の着用をお願いします</div> </div>			
午前	教	脳と体のトレーニング 10:00～	太極拳豊島同好会	みのり体操			相続の基本の話 パート1 10:00～				
	区		ガーデンの日 10:00～		楽しい スクラップブック						
	風		食育のおはなし 11:00～								
午後	教・前	パッチワークキルト	緑の会	うたdeランド 13:30	実用書道						
	教・後										
	区										
風	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	卓美会							

🗑️ 廃食油回収 令和5年11月27日(月) 9:00～12:30 玄関前 【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。