

## 『ちょっといいお話』

～寄り添う～

5月7日(火) 13:30～

「明日の記憶」 荻原 浩 作  
「晴れた空の下で」 江國香織 作 他2作

◆出演：ちょっといいお話の会  
◆対象：どなたでも

当日会場へお越しください

## Café こかげ

リニューアルオープン

5月7日(火) 11:00～14:00

☆オープン記念☆  
すてきなプレゼントがあります

## 『オープンガーデン』

4月1日(月)～5月14日(火)  
10:00～16:00

※4月29日・5月3日 4日 6日は祝日のため休館です

## 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	13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	27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	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	今月はありません		なし	高齢者総合相談センター	
まちの相談室	今月はありません		なし	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	21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)	4/30(火)
大きくなったかな!	8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	4/17(水)
ベビーマッサージ	13日(月)	10:30～11:15	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	4/22(月)
ママのからだメンテナンス	20日(月)	13:30～14:30	10名	子育てで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)	4/22(月)
親子で音楽あそび	7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	4/16(火)
親子でうんどう	17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	4/26(金)
わくわくパーク	9日(木)	10:15～10:45	なし	対象：1、2才のお子さんと保護者	当日お越し下さい
おはなし会	9日(木)	10:50～11:10	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

## どなたでもプログラム

ガーデンの日	14日(火) 28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	21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	21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	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	ピアノの生演奏で懐かしい歌を楽しく歌います	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5月2日(木)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)、9日(木)  
14日(火)、15日(水)、16日(木)  
21日(火)、22日(水)、23日(木)  
28日(火)、29日(水)、30日(木)  
営業時間 11:00～14:00

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～  
5月は  
7日、14日  
21日、28日

スマホ  
よろず相談  
5月20日(月)  
11:30～  
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～

# 2024年 区民ひろば高松 5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	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 ☕ : cafeこかげ営業日	貸室抽選9:00～ 事業部会	いろは水墨画サークル	休館日 	休館日 		
	区							
	風							
	教・前							
午後	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			
	風							
		6	7 ☕	8 ☕	9 ☕	10	11	12
午前	教	休館日 	事業準備	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		親子で音楽あそび 10:30～	大きくなったかな! 10:45～	わくわくパーク10:15～ おはなし会10:50～		NPO理事会	
	風							
	教・前							
午後	教・後		ちょっといいお話 13:00～	太極拳さくら会	いきいき筋力体操	足つぽステップ& ス トレッチ	高松二丁目町会	仲良し グループカラオケ 13:15～
	区							
	風		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		
	風							
		13	14 ☕	15 ☕	16 ☕	17	18	19
午前	教	脳トレGO! 10:00～	太極拳豊島同好会	転倒予防講座 10:00～	朗読会・豆の木	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～				区営高松三丁目 第 二アパート自治会	
	風	ベビーマッサージ 10:30～				親子でうんどう 10:50～		
	教・前	パッチワークキルト		太極拳さくら会	いきいき筋力体操		水彩画同好会	
午後	教・後		緑の会	アロハロケラニ			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	のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50		
	風							
		20	21 ☕	22 ☕	23 ☕	24	25	26
午前	教	結アロマ	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 10:00～	オレンジキーボード	高松交友会
	区		折り紙の日 10:00～		楽しい スクラップブック	ヒアリングフレイル		ザ・グレース要町 管理組合
	風	ポッチャをやろう 10:00～	おめでどうお誕生日 10:30～					
	教・前		エンジョイ!音楽 13:30～	太極拳さくら会	実用書道	足つぽステップ& ス トレッチ	水彩画同好会	仲良し グループカラオケ 13:15～
午後	教・後						たかまつヨーガの会	
	区					ハツラツ民謡 13:30～	ランドステージ要町 イグジスト管理組合	
	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	卓美会	のりものタイム 13:00～15:50		
	風							
		☒ 27	28 ☕	29 ☕	30 ☕	31	<div style="border: 1px dashed orange; padding: 5px;">                     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   <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;">                         館内での靴下の着用を                          おねがいします                     </div> </div>	
午前	教	Let's!脳レク 10:00～	太極拳豊島同好会	みのり体操				
	区		ガーデンの日 10:00～		朗読会・豆の木			
	風							
	教・前	パッチワークキルト			いきいき筋力体操			
午後	教・後		緑の会	うたdeランド 13:30～				
	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		
	風							

☒ 廃食油回収 令和6年5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。