

【1部】

- 90歳以上の方のご紹介
- 高松第二保育園
園児による歌
- 高松小3年生による
歌・手あそびなど

地域で祝う

『敬老のつどい』

9月11日(水) 10:30~

◆対象：どなたでも

当日会場までお越しください

【2部】

- 講演を楽しもう

出演：田辺凌鶴師匠

※終了後、軽食会あり

赤飯先着80食(無料)高齢者の方優先

協力：長崎第二地区民生委員・児童委員協議会、豊島区立高松小学校、高松第二保育園

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	9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	30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	12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	13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
達ちゃんのスッカリ体操	27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	27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	13日(金)	11:00~	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	17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)	8/27(火)
大きくなったかな!	4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	8/14(水)
ベビーマッサージ	9日(月)	10:30~11:15	10組	講師：橋田静穂氏 対象：3ヵ月から8ヵ月程度の乳児と保護者	8/19(月)
ママのからだメンテナンス	今月はありません			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)	
親子でうんどう	20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	8/30(金)
親子で音楽あそび	3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	8/13(火)
わくわくパーク	12日(木)	10:15~10:45	10組	対象：1、2才のお子さんと保護者	8/22(木)
おはなし会	12日(木)	10:50~11:15	15組	講師：目白警察署 対象：子育て世代	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 9:30~11:30		なし	コンビ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
食育のおはなし	19日(木)	10:30~11:15	10組	おはなしとメニュー紹介 主催：長崎健康相談所 対象：1才前後の幼児と保護者(お子さまづれOK)	8/29(木)
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	

どなたでもプログラム

ガーデンの日	10日(火) 17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	17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	17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	30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	25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9月5日(木)9:30~
※グループ登録制

Café こかげ
今月の営業日
3日、4日
12日、13日
17日、18日、19日
24日、25日、26日
営業時間 11:00~14:00

ファーム高松
13日(金)
27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~
9月は
3日、17日
24日

スマホ
よろず相談
9月2日(月)
11:00~
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★

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
11日(水)
10:00~

2024年 区民ひろば高松 9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	
		30						1	
午前	教	Let's! 脳レク	<div style="border: 2px 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>				どなたでもプログラム		のりものタイム 9:30～11:30
	区						いきいきプログラム		
	風	ポッチャをゆるろ					子育てプログラム		
午後	教・前	パッチワークキルト					☕ : cafeこかげ営業日		のりものタイム 13:00～15:50
	教・後								
	区		館内での靴下の着用をおねがいします						
風	のりものタイム 13:00～15:50								
		2	3 ☕	4 ☕	5	6	7	8	
午前	教	貸室抽選9:00～ 事業部会	太極拳豊島同好会	みのり体操	朗読会・豆の木	いろは水墨画サークル	パソコンクラブ		
	区						NPO理事会		
	風		親子で音楽あそび 10:30～	大きくなったかな! 10:45～				キッズカータイム 9:30～11:30	のりものタイム 9:30～11:30
午後	教・前		緑の会	太極拳さくら会				仲よし グループカラオケ	
	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	のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50	
		9	10	11	12 ☕	13 ☕	14	15	
午前	教	脳トレGO!	太極拳豊島同好会	敬老のつどい	音楽でリラックス	プラチナ トレーニング	オレンジキーボード	高松交友会	
	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～			わくわくパーク10:15～ おはなし会10:50～		キッズカータイム 9:30～11:30	のりものタイム 9:30～11:30	
午後	教・前	パッチワークキルト	事業準備	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・後								
	区				句楽会				
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	のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50		
		16	17 ☕ ガーデンの日	18 ☕	19 ☕	20	21	22	
午前	教	休館日	太極拳豊島同好会	みのり体操	朗読会・豆の木	いろは水墨画サークル	パソコンクラブ		
	区		折り紙の日						
	風		おめでとお誕生日 10:30～		食育のおはなし 10:30～	親子でうんどう 10:50～	キッズカータイム 9:30～11:30	のりものタイム 9:30～11:30	
午後	教・前	敬老の日	エンジョイ!音楽	太極拳さくら会				仲よし グループカラオケ	
	教・後		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	のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50		
		23	24 ☕ ガーデンの日	25 ☕	26 ☕	27	28	29	
午前	教	休館日	太極拳豊島同好会	みのり体操		達ちゃんの スッキリ体操	オレンジキーボード		
	区					楽しい スクラップブック	高松二丁目町会	ランドステージ要町 イグジスト管理組合	
	風						キッズカータイム 9:30～11:30	のりものタイム 9:30～11:30	
午後	教・前	秋分の日 振替休日	緑の会	うたdeランド	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・後						たかまつヨーガの会		
	区				実用書道	ハツラツ民謡		グランシティ千川 管理組合	
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	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		

☑ 廃食油回収 令和6年9月24日(火) 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。