



2024年

10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/

今年も開催!

みんなの区民ひろばフェス 2024

11月2日(土)10時~16時

つなぐつながるひろばのWA! オープニングセレモニー、歌、トークショー、ワークショップなど

場所:Hareza池袋(harevutai,パークプラザ)、イケ・サンパーク

『ハロウィンを楽しもう』

10月29日(火)

10:30 ~ 11:20

親子で2F子育てひろばをまわります

- ◆定員: 30組(豊島区民の方)
- ◆対象: 未就学児と保護者

10/2(水)より2階窓口にて受付開始
(電話可 03-3973-7420)

つなげよう文化

『文化祭』

展示期間: 10月22日(火)~27日(日)

舞台発表: 10月25日(金) 13:00~

- ◆第2回文化祭サークル代表者会
10月1日(火)9:45~(貸室後)

- ◆作品展示準備
10月21日(月)13:00~

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	7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	今月はありません			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!	
音楽でリラックス	10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	11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	18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	18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			高齢者総合相談センター	
まちの相談室	11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	15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 (誕生日ではない方もご参加できます)	9/24(火)
大きくなったかな!	2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	9/11(水)
ベビーマッサージ	今月はありません			対象: 3ヵ月から8ヵ月程度の乳児と保護者	
ママのからだメンテナンス	21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)	9/30(月)
親子でうんどう	18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	9/27(金)
親子で音楽あそび	8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	9/17(火)
わくわくパーク	10日(木)	10:15~10:45	10組	対象: 1、2才のお子さんと保護者	9/19(木)
おはなし会	10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	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	平日午後随時 日曜午前	13:00~15:00 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
乳幼児健康相談 (長崎健康相談所による出張育児相談)	23日(水)	10:00~(3回制)	各5組	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	8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	15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	15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	7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	今月はありません			ピアノの生演奏で懐かしい歌を皆で歌います	

仲良しグループカラオケ
来月分の申込は10月7日(月)9:30~
※グループ登録制

Café こかげ
今月の営業日
2日(水)、3日(木)
8日(火)、10日(木)
15日(火)、17日(木)
22日(火)、23日(水)
29日(火)、30日(水)、31日(木)
営業時間11:00~14:00

ファーム高松
11日(金)
25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~
10月は
8日、15日、29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
7日(月)
10:00~

2024年 区民ひろば高松 10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 1	水 2 ☕	木 3 ☕	金 4	土 5	日 6	
午前	教	 <p>館内での靴下の着用をお願いします</p>	貸室抽選9:00～事業部会	みのり体操		いろは水画サークル	パソコンクラブ		
	区					ピアリングフレイル	NPO理事会		
	風			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			太極拳さくら会		楽しいスクラップブック	高松二丁目町会		
	教・後			アロハケラニ					
	区		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	
風									
		7	8 ☕	9	10 ☕	11	12	13	
午前	教	脳トレGO!	太極拳豊島同好会		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		朗読会・豆の木		ザ・グレース 要町管理組合		
	風	ポッチャをよろろ	親子で音楽あそび 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	緑の会	太極拳さくら会		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	
	教・後						たかまつヨーガの会		
	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	のりものタイム 13:00～15:50	
		14	15 ☕	16	17 ☕	18	19	20	
午前	教	 <p>休館日</p>	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	オレンジキーボード		
	区		折り紙の日		楽しいスクラップブック	いろは水画サークル			
	風		おめでとお誕生日 10:30～			親子でうどん 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		エンジョイ！音楽	太極拳さくら会	いきいき筋力体操				
	教・後			アロハケラニ					
	区				実用書道	ハツラツ民謡	ストーク千川 理組合		
風		← 風のひろば メンテナンス →			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	
		21	22 ☕	23 ☕	24	25	26	27	
午前	教	結アロマ	太極拳豊島同好会		舞台発表準備	舞台発表準備			
	区	展示準備	文化祭(作品展示)						
	風			乳幼児健康相談 10:00～			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	展示準備	緑の会		舞台発表準備	文化祭(舞台発表)	水彩画同好会	仲良しグループカラオケ	
	教・後					たかまつヨーガの会			
	区		文化祭(作品展示)						
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	のりものタイム 13:00～15:50		
		28 ☕	29 ☕	30 ☕	31 ☕	<div style="border: 2px dashed orange; padding: 10px;"> <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> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <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> </div>			
午前	教			みのり体操					
	区	文化祭作品撤収							
	風		ハロウィンを楽しもう 10:30～						
午後	教・前	パッチワークキルト		いきいき筋力体操					
	教・後								
	区								
風	事業準備	事業後整頓	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10月28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。