



2025年
1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/

『節分のつどい』

1月31日(金) 10:00~

うたのコンサート
コンサート終了後
年男・年女さんと一緒に
出演 ラーラさくら氏 鬼逃げ玉入れ

当日会場へお越しください
豆のお土産ありマス!

『新年のつどい』

1月9日(木) 10:30~

寿獅子舞

出演：水鼓の会

終了後、お汁粉をどうぞ!

着物でご参加の方にはなにかいいことがあるかも…?

当日会場へお越しください

謹賀新年

本年もどうぞよろしく
お願いいたします
スタッフ一同
皆さまのお越しを
お待ちしております

いきいきプログラム

事業名	日程	時間	定員	内容	受付開始	
脳トレGO! (旧)脳と体のトレーニング	27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	16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)	13:30~	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	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	

※お申込みはすべて先着順です

子育てプログラム

おめでとう お誕生日	28日(火)	10:30~11:00	7組	誕生日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)	1/7(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	12/18(水)	
ベビーマッサージ	今月はありません				対象：3カ月から8カ月程度の乳児と保護者	
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)	12/23(月)	
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	12/27(金)	
親子で音楽あそび	21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	12/24(火)	
わくわくパーク	23日(木)	10:15~10:45	10組	対象：1、2才のお子さんと保護者	12/26(木)	
おはなし会	今月はありません				豊島区中央図書館読み聞かせボランティア	
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べます	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	
おでかけ相談	29日(水)	10:00~11:00	なし	豊島区東部子ども家庭支援センターによる育児相談	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	今月はありません				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1月7日(火)9:30~
※グループ登録制

Café こかげ
今月の営業日
7日(火)、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
今月は
お休みです
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~
1月は
14日、21日
28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
10日(金)
10:00~

2025年 区民ひろば高松 1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	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		休館日 お正月 明けまして 	休館日 	休館日 	NPO理事会	のりものタイム 9:30～11:30	
	風								
午後	教・前	館内での靴下の着用を おねがいします					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	貸室抽選9:00～ 事業部会	太極拳豊島同好会	みのり体操	新年のつどい	プラチナ トレーニング	オレンジキーボード		
	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	高一さくら会		事業準備	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	仲よし グループカラオケ	
	教・後								
午後	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	
		13	14 ☕	15 ☕	16 ☕	17	18	19	
午前	教	休館日 		みのり体操	音楽でリラックス	いろは水墨画サークル	パソコンクラブ	高松交友会	
	区		ガーデンの日						
午後	教・前		緑の会	太極拳さくら会			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
	教・後			アロハロケラニ					
午後	区						たかまつヨーガの会		
	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	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		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	高三長寿会	
	区		折り紙の日					グランシティ千川 管理組合	
午後	教・前	ポッチャをよろう	親子で音楽あそび 10:30～		わくわくパーク 10:15～		キッズカータイム 9:30～11:30	のりものタイム 9:30～11:30	
	教・後	パッチワークキルト		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	仲よし グループカラオケ	
午後	区	高一さくら会		アロハロケラニ			たかまつヨーガの会		
	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	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	
		☑ 27	28 ☕	29 ☕	30 ☕	31			
午前	教	脳トレGO!	太極拳豊島同好会	みのり体操	朗読会・豆の木	節分のつどい	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 謹賀新年		
	区		ガーデンの日		楽しい スクラップブック				
午後	教・前		おめでとう誕生日 10:30～	おでかけ相談 10:00～11:00					
	教・後	パッチワークキルト	緑の会	うたdeランド	事業準備				
午後	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	のりものタイム 13:00～15:50			

☑ 廃食油回収 令和7年1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。