



### 『高松奇席』

3月22日(土) 10:00~

出演：春風亭傳枝師匠

◆対象：どなたでも  
当日会場へお越しください

### 『防災 de 安心フェスタ』

～あなたもできる減災～

3月7日(金)・8日(土) 9:30~16:00

- ◆販売
  - 能登・宮城物産販売 3/7(金)・8(土) 9:30~15:30
  - 海援食堂 3/7(金) 11:30~ 3/8(土) 10:30~
  - 金沢おでん・石川コーヒー販売
- ◆減災クイズラリー 3/7(金)・8(土)
- ◆消火器体験 3/7(金) 11:00~
- ◆AED講習 3/7(金) 11:00~
- ◆講演
  - 防災危機管理課による講演会 3/7(金) 10:00~
- ◆展示
  - 高松小5年生安全マップ
  - 高松二丁目・三丁目町会
  - 防災グッズ展示 他

### 『着物 de カフェ』

～“きもの”を着よう!～

3月4日(火) 10:30~

きものを着て  
皆でたのしいひとときを

◆対象：どなたでも  
◆定員：10名  
◆参加費：500円

※着物をお召しになり、お越しください

1階窓口にて受付中  
(参加費を添えてお申込みください)

## 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	10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	24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	13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	14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	28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	28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	14日(金)	10:00~	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	26日(水)	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	18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)	2/25(火)
大きくなったかな!	5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	2/12(水)
ベビーマッサージ	10日(月)	10:30~11:15	10名	対象：3ヵ月から8ヵ月程度の乳児と保護者	2/17(月)
ママのからだメンテナンス	17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)	2/17(月)
親子でうんどう	21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	2/28(金)
親子で音楽あそび	4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	2/10(月)
わくわくパーク	13日(木)	10:15~10:45	10組	対象：1才のお子さんと保護者	2/20(木)
おはなし会	13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

## どなたでもプログラム

ガーデンの日	11日(火) 25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	18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	18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	17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	26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3月5日(水)9:30~  
※グループ登録制

テレビ体操  
1階  
毎朝 9:30~

CSW  
暮らしの何でも相談会  
24日(月)  
10:00~

Café こかげ  
今月の営業日  
5日(水)

11日(火)、12日(水)、13日(木)  
17日(月)、18日(火)、19日(水)  
25日(火)、26日(水)、27日(木)

営業時間 11:00~14:00

ファーム高松  
14日(金)  
28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~

3月は  
4日、11日  
18日

スマホ  
よろず相談  
3月17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

# 2025年 区民ひろば高松 3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		
		31					1	2		
午前	教		<div style="border: 2px dashed red; 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>				パソコンクラブ NPO理事会 キッズカータイム 9:30～11:30 高松二丁目町会		のりものタイム 9:30～11:30	
	区						子育てプログラム ☕ cafeこかげ営業日			
	風						館内での靴下の着用 をおねがいします			
午後	教・前									
	教・後									
	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		
		3	4	5 ☕	6	7	8	9		
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	防災展	防災展			
	区							のりものタイム 9:30～11:30		
	風		親子で音楽あそび 10:30～	大きくなったかな！ 10:45～						
午後	教・前	高一さくら会		太極拳さくら会	いきいき筋力体操	防災展	防災展	仲良し グループカラオケ		
	教・後			アロハロケラニ	事業準備					
	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		
		10	11 ☕	12 ☕	13 ☕	14	15	16		
午前	教	脳トレGO!	太極拳豊島同好会	みのり体操	音楽でリラックス 楽しい スクラップブック	プラチナ トレーニング	オレンジキーボード			
	区		ガーデンの日					のりものタイム 9:30～11:30		
	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	緑の会	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	フードサポート		
	教・後						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	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		
		17 ☕	18 ☕	19 ☕	20	21	22	23		
午前	教	結アロマ	太極拳豊島同好会	フレイルしつかり チェック	休館日  春分の日		いろは水墨画サークル	高三長寿会		
	区		折り紙の日				高松寄席	区営高松三丁目 第3アパート自治会		
	風	ポッチャをやろう	おめでとう誕生日 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	高一さくら会	エンジョイ! 音楽	太極拳さくら会				仲良し グループカラオケ		
	教・後			アロハロケラニ	事業準備					
	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		
		☑ 24	25 ☕	26 ☕	27 ☕	28	29	30		
午前	教	Let's! 脳レク	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		ガーデンの日					のりものタイム 9:30～11:30		
	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	パッチワークキルト	緑の会	うたdeランド	実用書道	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			
	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		

☑ 廃食油回収 令和7年3月24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。