

令和7年5月

区民ひろば高南だより

豊島区高田2-11-2 ☎3988-8601 開館時間9:00~17:00(休館日:祝日・年末年始)



高南HP



☆高南第二は改修工事のため、休館中です。すべての事業を、高南第一で実施しています。

新事業

絵本とリトミックの贈り物

♪ピアノに合わせて楽しく体を動かします♪

講師:伊庭まゆみ氏・阿部 寿子氏

日時:5月8日(木) 10:30から12:00

定員:各クラス12組

☆ つぼみ組(1才未満): 10:30から11:10

☆ すみれ組(1才から就園前): 11:20から12:00

申込:区内4月24日(木) 他区4月30日(水)いずれも9:00から



你好！太極拳

初心者の方大歓迎！

全日程:第4水曜日13:30から14:30

4/23・5/28・6/25・7/23

R.8/1/28・2/25・3/25

全回参加できる方

講師:江川 園江氏

定員:15名(65歳以上の方)

申込受付中です。



ヒヤリングフレイルチェック

耳の健康チェックしませんか？

簡単に測定できます！

日時:5月14日(水)

10:00から12:00

定員:6名

(豊島区在住65歳以上の方)

申込:高田介護予防センター

電話 3590-8116

ネイチャーゲーム

～身近な自然を探してみよう～

日時:5月11日(日)

10:00から12:00

場所:高南第一の庭(雨天時は室内)

定員:15組

幼児(保護者同伴)から小学生

持ち物:帽子、飲み物

目隠し用布、足ふき用タオル

申込:区内4月20日(日)9:00から

他区4月27日(日)9:00から

主催:スマートひろば高南子ども部会

すこやかタイム

ふれあい遊び

参加者同士、おしゃべりしながら、
親子で手遊びなどを楽しめます。

日時:5月13日(火)

11:00から11:30

(11:30から12:00身長・体重測定)

定員:10組(0歳児と保護者)

申込:区内4月28日(月)9:00から

他区4月30日(水)9:00から

*身長・体重測定だけでも参加できます。



脳トレタイムと

交通安全教室

脳トレタイムの後、交通安全教室
(11:20から)を行います。

お土産があります。

日時:5月26日(月)

10:30から12:00

定員:15名(65歳以上の方)

申込:区内5月12日(月)

他区5月19日(月)

両日とも13:00から

手作り工房

カードケース作り

QRコードのついた新しい利用証
に合わせた素敵なカード入れを作
ります。

日時:5月26日(月)

13:30から14:30

定員:10名

申込:区内5月12日(月)

他区5月19日(月)

両日とも13:00から

子育てサロンたんぽぽ

ベビーエクササイズ

親子で楽しく体を動かして

リフレッシュしましょう！

日時:5月15日(木)10:30から11:30

講師:横尾 三江氏

定員:15組(乳幼児と保護者)

申込:区内5月1日(木)9:00から

他区5月8日(木)9:00から

共催:高田地区民生委員児童委員協議会

みんななかよし

くるくるフクロであそぼう

& 5月の誕生会

風車を作ってあそびます(▽▽)/

日時:5月16日(金)

11:00から11:30

定員:10組(1歳児以上と保護者)

申込:区内5月1日(木)9:00から

他区5月9日(金)9:00から

ベビーダンス

抱っこひもの正しい装着の仕方を学び、お子さんを抱っこ
しながら体を動かします。パパの参加も大歓迎！

日時:5月25日(日) 10:30から11:30

講師:久保田 朱沙氏

定員:10組(3か月から概ね1歳6か月までの

お子さんと保護者)

申込:区内5月10日(土)9:00から

他区5月18日(日)9:00から

持物:抱っこひも、体温計、飲み物

動きやすい服装で
ご参加ください。

	事業名	日 時	内 容	定員	申込み(電話可)
いきいき事業 (65歳以上)	リズム体操	19日(月) 10:30から11:30	講師:福島誠一氏 音楽に合わせてリズムよく体を動かします	15名	区内:5/2(金)13時から 他区:5/12(月)13時から
	やさしい フラダンス	22日(木) 13:30から14:15	講師:小山とも子氏 楽しくフラダンスを踊りましょう	15名	区内:5/8(木)13時から 他区:5/15(木)13時から
	你好！太極拳	28日(水) 13:30から14:30	講師:江川園江氏(全回参加できる方) 4/23・5/28・6/25・7/23・1/28・2/25・3/25	15名	募集中
	なごやかタイム (藤井先生)	7日(水) 10:30から11:15	講師:藤井芳子氏(健康運動指導士) 楽しく介護予防体操に取り組みます	15名	区内:4/22(火)13時から 他区:4/30(水)13時から
	なごやかタイム (としまる体操等)	14・21・28日(水) 10:30から11:15	当館職員と一緒に、としまる体操・ストレッチ・ 脳トレ体操などを行います	20名	当日直接おいでください
	はつらつ朗読会	19日(月) 13:30から14:30	講師:中富邦子氏(マザーグース所属) 第3月曜日(前期4回)4/21・5/19・6/16・7/14	13名	申込み終了
	脳トレタイム	26日(月) 10:30から11:15	漢字・計算・ぬり絵で脳を活性化しましょう	15名	区内:5/12(月)13時から 他区:5/19(月)13時から
	クローカーゴルフ	1・8・22日(木) 10:00から11:00	芝生の庭でクローカーゴルフを楽しみます 初心者の方、大歓迎です(雨天中止)	12名	当日先着順 受付終了10時
	歌って脳トレ	12日(月) 13:30から14:30	カラオケ機器を使ってみんなで歌って楽しい 脳トレをします	20名	当日直接おいでください
	囲碁の日	13・20・27日(火) 9:00から11:30	みなさんと囲碁を楽しみましょう	10名	当日先着順
子育て事業	絵本とリトミックの 贈り物	8日(木) 10:30から12:00	講師:伊庭まゆみ氏・阿部寿子氏 音楽に合わせて楽しく体を動かします	0才・1才以上 各12組	区内:4/24(木) 他区:4/30(水)
	読み聞かせボランティア おはなし会	1日(木) 11:00から11:30	豊島区立図書館ボランティアによる 乳幼児親子対象の絵本の読み聞かせ	—	当日直接おいでください
	りぱりんと・としま おはなし会	20日(火) 11:00から11:20	りぱりんと・としまによる 乳幼児親子対象の絵本の読み聞かせ	—	当日直接おいでください
交流事業 (どなたでも)	みんなで卓球	13・20・27日(火) 10・17・24・31日(土)	年齢に関係なく卓球で元気に体を動かしましょう ラケット・ボールは貸出できます 9:30から11:30	10名	当日先着順
	みんなでモルック	7・14・21・28日(水) 15:30から16:15	年齢に関係なく芝生の庭でモルックを楽しみます (雨天中止) モルックは水曜日だけになりました	16名	当日先着順
	フリー卓球	1階集会室が空いている時 (水曜日を除く)	1回20分 お二人以上でご参加ください ラケット・ボールは貸出できます	—	当日直接おいでください 受付終了16時30分
	暮らしの何でも相談会	16日(金)11:00から12:00 22日(木)13:00から14:30	豊島区民社会福祉協議会CSWによる相談	—	当日直接おいでください

5月のカレンダー

貸室予定は4月15日現在のものです。

		日	月	火	水	木	金	土
						1	2	3
午前	1F集会室	お庭であそべます ＊毎週日曜日9:30から15:00 ＊乳幼児と付き添いの方 ＊コンビカー・ボール・すべり台・フラフープなどで遊べます。 ※11日午前は遊べません。		CSW巡回デー CSWスポット 13日(火) 11:30から13:30 豊島区民 社会福祉協議会の CSWがいます。		貸室抽選/すこやかライフ		休館日
	2F教養室							
	2F娛樂室							
	庭					おはなし会 クローケー		
午後	1F集会室						若返り体操サロン	
	2F教養室							
	2F娛樂室						幼児体操	
	庭							
		4	5	6	7	8	9	10
午前	1F集会室	休館日	休館日	休館日	なごやかタイム	絵本とリトミックの贈り物	モーリン貯筋	みんなで卓球
	2F教養室				親子体操			電車であそぼ
	2F娛樂室					クローケー		
	庭							
午後	1F集会室							サロンジャスミン
	2F教養室						幼児体操	松栄会
	2F娛樂室							電車であそぼ
	庭				みんなでモルック			
		11	12	13	14	15	16	17
午前	1F集会室	ネイチャーゲーム		みんなで卓球	なごやかタイム		区高連第4ブロック	みんなで卓球
	2F教養室			囲碁の日	ヒヤリングフレイルチェック	子育てサロン たんぽぽ	みんななかよし	
	2F娛樂室			すこやかタイム				電車であそぼ
	庭	ネイチャーゲーム		CSWスポット			暮らしの何でも相談会	
午後	1F集会室		歌って脳トレ	喫茶コーナー				
	2F教養室			企画会議	Kipp's☆モルック	子ども部会		松栄会
	2F娛樂室							電車であそぼ
	庭	お庭であそべます			みんなでモルック			
		18	19	20	21	22	23	24
午前	1F集会室		リズム体操	みんなで卓球	なごやかタイム		モーリン貯筋	みんなで卓球
	2F教養室			囲碁の日				
	2F娛樂室			いぶりと				電車であそぼ
	庭	お庭であそべます				クローケー		
午後	1F集会室		はつらつ朗読会	喫茶コーナー		やさしいフラダンス	若返り体操サロン	サロンジャスミン
	2F教養室			山吹句会		暮らしの何でも相談会		松栄会
	2F娛樂室							電車であそぼ
	庭	お庭であそべます			みんなでモルック			
		25	26	27	28	29	30	31
午前	1F集会室	ベビーダンス	脳トレタイム/交通安全	みんなで卓球	なごやかタイム			みんなで卓球
	2F教養室			いきいき部会	包括出張相談			
	2F娛樂室			囲碁の日				電車であそぼ
	庭	お庭であそべます						
午後	1F集会室		手作り工房	ひろばまつり実行委員会	你好!太極拳	高南クラブ	若返り体操サロン	
	2F教養室				Kipp's☆モルック			松栄会
	2F娛樂室						幼児体操	電車であそぼ
	庭	お庭であそべます			みんなでモルック			

芝生でラジオ体操

- ＊毎日9:00から前庭で
- ＊どなたでもご参加いただけます
- ＊雨天時は室内で行います



フキ体操

- ＊毎日11:30から
- ＊乳幼児と付き添いの方
- ＊アンパンマン体操とポンポン体操を行います



電車であそぼ

- ＊毎週土曜日
- ＊9:30から16:00
- ＊乳幼児と付き添いの方
- ＊娛樂室でプラレールを広げて遊べます

喫茶コーナー

- ＊火曜日
- 11:30から14:00
- ＊淹れたて珈琲 50円
- ＊どなたでもどうぞ
- ☆27日はお休みです
- 主催:スマートひろば高南いきいき部会



回収しています【玄関横倉庫入口】

- ※使用済みの蛍光灯、小型家電を回収しています(回収ボックスに入れてください)
- ※廃食油回収日 5月26日(月) 9:00から12:30

ご理解・ご協力をお願いします

- ※ご利用の際には、靴下の着用をお願いいたします。
- ※定期的に館内の消毒、換気を行っています。
- ※すべての事業は変更または中止になる場合があります。