

令和8年 5月号

区民ひろば高南だより



SDGs 未来都市としま



発行 スマートひろば高南(区民ひろば高南運営協議会)・区民ひろば高南

高南第一の庭で ネイチャーゲーム を楽しもう!

～身近な自然を探してみよう～



「むさしのネイチャーゲームの会」のみなさんと、
高南第一の庭に隠れた身近な自然を、
ゲームを楽しみながら探し、体感しましょう!

5月24日(日)10:00～12:00

対象:小学生・幼児と保護者 15組

*小学生は1人で参加できます。

*未就学児は必ず保護者とお申込みください。

会場:区民ひろば高南第一の庭 (雨天時は室内)

持物:帽子、タオル、飲み物

申込:5月15日(月)から *電話申込可(高南第一 3988-8601へ)

主催:スマートひろば高南運営協議会 子ども部会



クローケーゴルフ大会



5月28日(木)10:00～11:00

対象:65歳以上 定員:15名

会場:区民ひろば高南第一の庭(雨天時は6/4(木)に延期)

申込:区民の方 5月12日(火)13:00から

他区の方 5月20日(水)13:00から

*電話申込可(高南第一 03-3988-8601へ)



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。

区民ひろば高南ホームページ



高南第一



高南第二

令和8年 5月 区民ひろば高南第一



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

やさしいフラダンス

フラダンスを楽しみながら心身ともに健康に!

日時: 5月15日(金) 10:30~11:15
講師: 小山とも子氏
定員: 15名(65歳以上の方)
申込: 区内5月1日(金) 13:00~
他区5月8日(金) 13:00~



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?



日時: 5月20日(水) 10:00~12:00(1人20分ずつ)
対象: 豊島区在住65歳以上の方 定員: 6名
※申込先: 高田介護予防センター 電話3590-8116
主催: 高齢者福祉課

手作り工房

~ ミトン型のアクリルたわし ~

日時: 5月28日(木) 13:30~15:00
定員: 10名(どなたでも)
申込: 区内5月14日(木) 13:00~
他区5月20日(水) 13:00~



予告

リズム体操

音楽に合わせてリズムよく体を動かしましょう!

日時: 6月1日(月) 10:30~11:30
講師: 福島誠一氏
定員: 15名(65歳以上の方)
申込: 区内5月19日(火) 13:00~
他区5月25日(月) 13:00~



わくわくスマホ講習会

~ 文字の入力方法、電話のかけ方・受け方 ~

日時: 5月7日(木) 13:30~15:30
定員: 12名(65歳以上の方)
講師: (株)ソフマップ社員
申込: 区内4月22日(水) 13:00~
他区4月30日(木) 13:00~



予告

6月のわくわくスマホ講習会

~ インターネット検索・カメラアプリの使い方など ~

日時: 6月4日(木)
13:30~15:30
申込: 区内5月22日(金) 13:00~
他区5月29日(金) 13:00~

事業名	日時	内容	定員	申込み(電話可)
リズム体操	5月はお休み 初回は6月1日(月)	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: 5/19(火) 13時~ 他区: 5/25(月) 13時~
やさしい フラダンス	15日(金) 10:30~11:15	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: 5/1(金) 13時~ 他区: 5/8(金) 13時~
你好! 太極拳	27日(水) 13:30~14:30	講師: 江川園江氏 ※全7回参加できる方 (5/27.6/24.7/22.10/28.11/25.12/23.1/27) ☑	15名	区内: 5/7(木) 13時~ 他区: 5/14(木) 13時~
なごやかタイム (藤井先生)	4月~8月はお休みです	講師: 藤井芳子氏(健康運動指導士) ※初回は9/30(水)楽しく介護予防体操に取り組みます	15名	申込みは9月のカレンダーでご確認ください
なごやかタイム (としまる体操等)	20・27日(水) 10:30~11:15	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10時から 先着順
はつらつ朗読会	4月~8月はお休みです	講師: 中富邦子氏(マザーグース所属) ※全7回参加できる方 (9/14・10/19・11/16・12/21・1/18・2/1・2/15)	13名	申込みは8月のカレンダーでご確認ください
ワイワイ卓球	12・19・26(火) 9:30~11:30	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	10名	当日先着順
クローケーゴルフ	7・14日(木) ※28日は大会 10:00~11:00	芝生の庭でクローケーゴルフを楽しみましょう 初心者の方、大歓迎です (雨天中止)	12名	7・14日先着順受付終了10時 申込: 28日の大会は表面参照
脳トレタイム	25日(月) 10:30~11:30	漢字・計算・ぬり絵等で脳を活性化しましょう	15名	区内: 5/11(月) 13時~ 他区: 5/18(月) 13時~
歌って脳トレ	11日(月) 13:30~14:30	カラオケ機器を使ってみんなで歌って楽しく 脳トレをしましょう	20名	当日先着順
包括出張相談	今月はお休みです	高齢者総合相談センター職員による相談	—	
交流事業(どなたでも)				
芝生でラジオ体操	毎日 9:00~	雨天時や暑い時は室内で行います	—	当日直接おいでください
みんなで卓球	2・9・16・23・30(土) 9:30~11:30	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 9:30~11:30	10名	当日先着順
みんなでモルック	20・27日(水)	年齢に関係なく芝生の庭でモルックを楽しみます (水) 15:30~16:15 (雨天中止)	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
喫茶コーナー	12・19・26日(火) 11:30~14:00	淹れたて珈琲50円 主催: スマートひろば高南いきいき部会	—	当日直接おいでください
暮らしの何でも相談会	7日(木) 10:00~11:00	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

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(15×30cm以内)を回収しています(外の回収ボックスに入れてください)

※廃食用油回収日 5月25日(月) 9:00~12:30 (毎月第4月曜日)

令和8年 5月

区民ひろば高南第二



開館時間 9:00~17:00 ☎3987-6600
(休館日:祝日・年末年始・臨時休館日) 豊島区高田3-38-7

すこやかタイム

親子で触れ合ってお遊びます
～ふれあいあそび～



日時:5月12日(火)10:30~11:00
定員:10組(11か月までのお子さんと保護者)
申込:区内4月28日(火)~
他区5月3日(日)~
☆身長体重測定のための参加もできます(11:00~11:30)

絵本とリトミックの贈り物

♪歌とピアノで楽しく体を動かします♪
日時:5月14日(木)10:30~12:00
講師:伊庭 まゆみ氏・阿部 寿子氏
定員:各クラス12組
☆つぼみ組(1歳未満)10:30~11:10
☆すみれ組(1歳から就園前)11:20~12:00
申込:区内4月30日(木)~/他区5月7日(木)~



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17日(日)10:30~11:30
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1日(金)~
他区5月10日(日)~



みんななかよし

体を動かしたり、歌やお話、製作などを楽しみます
～音であそぼう!～
日時:5月22日(金)10:30~11:00
定員:10組(1歳のお誕生月のお子さん
から未就学児までと保護者)
申込:区内5月8日(金)~
他区5月15日(金)~



電車であそぼ!

毎週土曜日9:30~16:00
対象:乳幼児
場所:3階多目的室
ルールを広く繋げてあそべます



西部子ども家庭支援センター

あそんで相談~ことばとからだ~

日時:5月14日(木)10:00~11:30
いつものようにお子さんを遊ばせながら相談が
できます。 *申し込みは不要です

豊島区民社会福祉協議会 CSW配置

区民ひろば高南第二にはCSW(コミュニティーワーカー)が常駐しています
暮らしの中の不安などの相談窓口
なっています
何でもお気軽にご相談ください

☎ 6890-2950

小学生以上優先の時間

~3階ホール~

15:30~16:50

どなたでもご利用になれます
月曜日と木曜日は、卓球が
出来ます(卓球受付16:30まで)
(事業都合によりご利用
いただけない場合があります)



おもちゃの貸し出し

ボードゲームやカードゲーム
などを貸し出しています
受付にお声がけください



事業名	日時	内容	定員	申込み(電話可)	
子育て事業	絵本とリトミックの贈り物	14日(木) 10:30~12:00	講師:伊庭まゆみ氏・阿部寿子氏 つぼみ組(1才未満)10:30から/すみれ組(1才から就園前)11:20から	0才・1才以上 各12組	区内:4/30(木)~ 他区:5/7(木)~
	読み聞かせボランティアおはなし会	11日(月) 10:30~11:00	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	乳幼児	当日直接おいでください
	電車であそぼ	2・9・16・23・30日(土) 9:30~16:00	プラレールを広げて遊べます	乳幼児	当日直接おいでください
	プ子体操	毎日 11:30~	みんなで体操をします	乳幼児	当日直接おいでください
交流	暮らしの何でも相談会	22日(金) 10:30~11:30	豊島区民社会福祉協議会CSWによる相談	どなたでも	当日直接おいでください

回収しています【1階公園側入口】

※使用済みの電池、蛍光管、小型家電(15×30cm以内)を回収しています
※廃食油回収日 5月25日(月) 9:00~12:30 (毎月第4月曜日)

5月のカレンダー

貸室予定は4月16日現在のものです

第一	日	月	火	水	木	金	土
	31					1	2
午前	お庭であそべます	喫茶コーナー *火曜日 11:30~14:00 *淹れたて珈琲 50円 主催:スマートひろば高南 いきいき部会 		お庭で遊べます ※24日はお休みです *毎週日曜日 9:30~15:00 *乳幼児と付き添いの方 *すべり台・フラフープなどで遊べま		貸室抽選(集)	みんなで卓球(集)
午後	お庭であそべます					若返り体操サロン(集)	サロンジャスミン(集)
	3	4	5	6	7	8	9
午前	お庭であそべます	休館日	休館日	休館日	クローケーゴルフ(庭)	モーリン貯筋(集)	みんなで卓球(集)
午後	お庭であそべます				わくわくスマホ講習会(集)	若返り体操サロン(集)	
	10	11	12	13	14	15	16
午前	お庭であそべます	歌って脳トレ(集)	ワイワイ卓球(集)	休館日	クローケーゴルフ(庭)	やさしいフラダンス(集)	みんなで卓球(集)
午後	お庭であそべます		CSWSポット 企画会議(区)		区高連第4ブロック(区)	サロンジャスミン(集)	
	17	18	19	20	21	22	23
午前	お庭であそべます こがくりあん21(区)	ワイワイ卓球(集)	ワイワイ卓球(集)	なごやかタイム(集) ヒアリングフレイル(教)	休館日	モーリン貯筋(集)	みんなで卓球(集) 演劇ユニットコザト(区)
午後	お庭であそべます こがくりあん21(区)		喫茶コーナー(集) 山吹句会(教)			Kippis★モルック(教) みんなでモルック(庭)	演劇ユニットコザト(区)
	24	25	26	27	28	29	30
午前	ネイチャーゲーム(庭)	脳トレタイム(集)	ワイワイ卓球(集) いきいき部会(区)	なごやかタイム(集)	クローケーゴルフ大会(庭)		みんなで卓球(集)
午後			喫茶コーナー(集)	你好! 太極拳(集) Kippis★モルック(教) みんなでモルック(庭)	手作り工房(集)		

<各部屋の表示> (集)1階集会室 (教)2階教養室 (区)2階区民集会室

第二	日	月	火	水	木	金	土
	31					1	2
午前		のりものタイム 午前9:00~15:30 3階ホールで幼児さんが 車などであそべます 🚗マークで表示しています		ランチタイム おやつタイム 11:40~12:40 15:00~16:00 ☆ご利用の方は受付に お声がけください 		貸室抽選(受付)	電車であそぼ(多)
午後						幼児体操(ホ)	電車であそぼ(多)
	3	4	5	6	7	8	9
午前		休館日	休館日	休館日			電車であそぼ(多)
午後					高田地区民児協(活)	幼児体操(ホ)	電車であそぼ(多)
	10	11	12	13	14	15	16
午前		おはなし会(多)	すこやかタイム(ホ)	休館日	絵本とリトミックの贈り物(ホ)		電車であそぼ(多)
午後			目白高南吹矢会(ホ)		子ども部会(活)	幼児体操(ホ)	電車であそぼ(多)
	17	18	19	20	21	22	23
午前	ベビーダンス(ホ)			休館日		みんななかよし(ホ)	電車であそぼ(多)
午後			目白高南吹矢会(ホ)			暮らしの何でも相談会	電車であそぼ(多)
	24	25	26	27	28	29	30
午前							電車であそぼ(多)
午後			目白高南吹矢会(ホ)				電車であそぼ(多)

<各部屋の表示> (ベ)2階ベビールーム (多)3階多目的室 (活)3階活動室 (ホ)3階ホール