



☆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。

### わくわくスマホ講座 ~写真と調べものをしてみよう~

スマートフォンの基本操作を学びます。今回は、カメラの使い方 写真の見方 検索方法 ホーム画面への追加を中心に学びます。

日 時:8月4日(月) 13:30から15:30  
定 員:15名(65歳以上の方)  
講 師:(株)ソフマップ社員  
申 込:区内7月22日(火)13:00から  
他区7月28日(月)13:00から



### 予告

### 敬老の集い ~和太鼓で祝おう!健康長寿~

出演:大正大学太鼓部~鼓鴨~

日 時:9月13日(土)13:30から14:30  
定 員:50名(65歳以上の方)  
申 込:区内8月23日(土)13:00から  
他区8月30日(土)13:00から  
共 催:スマートひろば高南いきいき部会



### 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:8月14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7月31日(木)9:00から  
他区8月 7日(木)9:00から



### 予告

### ヒアリングフレイルチェック

「聞こえのチェック」は、なごやかタイムのとしまる体操と同時参加可能です。

日 時:9月3日(水)10:00から12:00  
対 象:豊島区在住・在勤の65歳以上  
定 員:6名  
申 込:高田介護予防センター  
☎03-3590-8116



### すこやかタイム

~ミュージックパネルシアターを  
楽しもう!~

日 時:8月12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7月29日(火)9:00から  
他区8月 5日(火)9:00から  
\*身長・体重測定だけでも参加できます。



### みんななかよし

~ミュージックフラッグパネルシアターを  
楽しもう!&8月の誕生会~

日 時:8月15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8月2日(土)9:00から  
他区8月7日(木)9:00から



### 予告

### ベビーダンス

抱っこひもの正しい装着を学び、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:9月7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8月17日(日)9:00から  
他区8月22日(金)9:00から  
持 物:抱っこひも、体温計、飲み物



事業名	日 時	内 容	定員	申込み(電話可)
リズム体操	8月はお休みです 9月1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:8/18(月)13時から 他区:8/25(月)13時から
やさしい フラダンス	今月はお休みです	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	
你好!太極拳	今月はお休みです	講師:江川園江氏 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)	20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:8/6(水)13時から 他区:8/13(水)13時から
なごやかタイム (としまる体操等)	6・13・27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	今月はお休みです	講師:中富邦子氏(マザーグース所属) 後期:11/17・12/15・2/2・2/16(全4回)	13名	10月に後期の申し込みを 行います
脳トレタイム	25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:8/12(火)13時から 他区:8/18(月)13時から
クローカーゴルフ	今月はお休みです	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	
歌って脳トレ	18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く 脳トレをします	20名	当日直接おいでください
囲碁の日	5・12・19・26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
包括出張相談	18(月) 13:30から14:30	高齢者総合相談センター職員による相談	—	当日直接おいでください
絵本とリトミックの 贈り物	14日(木) 10:30から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:7/31(木)9時から 他区:8/7(木)9時から
読み聞かせボランティア おはなし会	7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	19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
みんなで卓球	5・12・19・26日(火) 2・9・16・23・30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	今月はお休みです	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	
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	12日(火)11:00から12:00 13日(水)10:30から11:30	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

いきいき事業(65歳以上)

子育て事業

交流事業(どなたでも)

8月のカレンダー

貸室予定は7月15日現在のものです。

		日	月	火	水	木	金	土	
		31					1	2	
午前	1F集会室			<b>【お知らせ】</b> 9:30の時点で熱中症警戒アラート発令 または暑さ指数28以上の時は 庭での事業は中止です。	<b>芝生でラジオ体操</b> *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		貸室抽選	みんなで卓球	
	2F教養室								
	2F娛樂室								
	庭								
午後	1F集会室			<b>CSWスポット相談</b> 8月5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。				電車であそぼ	
	2F教養室								
	2F娛樂室								
	庭								
		3	4	5	6	7	8	9	
午前	1F集会室			みんなで卓球 囲碁の日	なごやかタイム		休館日	みんなで卓球	
	2F教養室								
	2F娛樂室								
	庭								
午後	1F集会室		わくわくスマホ講座	喫茶コーナー CSWスポット					サロンジャスミン
	2F教養室								
	2F娛樂室								
	庭								
		10	11	12	13	14	15	16	
午前	1F集会室			みんなで卓球 囲碁の日 すこやかタイム	なごやかタイム	絵本とトミックの贈り物 喜らしの何でも相談会	休館日	モーリン貯筋	
	2F教養室								
	2F娛樂室								
	庭								
午後	1F集会室			喫茶コーナー 企画会議	Kippis☆モルック				みんななかよし 若返り体操サロン 区高連第4ブロック
	2F教養室								
	2F娛樂室								
	庭								
		17	18	19	20	21	22	23	
午前	1F集会室			みんなで卓球 囲碁の日 いびりんと・としま	なごやかタイム		休館日	モーリン貯筋	
	2F教養室								
	2F娛樂室								
	庭								
午後	1F集会室		歌って脳トレ 包括出張相談	喫茶コーナー 山吹句会					若返り体操サロン 電車であそぼ
	2F教養室								
	2F娛樂室								
	庭								
		24	25	26	27	28	29	30	
午前	1F集会室			脳トレタイム みんなで卓球 いきいき部会 囲碁の日	なごやかタイム		休館日	モーリン貯筋	
	2F教養室								
	2F娛樂室								
	庭								
午後	1F集会室			喫茶コーナー	Kippis☆モルック				若返り体操サロン サロンジャスミン 電車であそぼ
	2F教養室								
	2F娛樂室								
	庭								

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



主催: スマートひろば高南  
いきいき部会

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。

お庭であそべます

\*8月はお休みです。



回収しています【玄関横倉庫入口】

※使用済みの蛍光管、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 8月25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。