

令和7年10月 区民ひろば高南だより

豊島区高田2-11-2 電話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。

わくわくスマホ講座

「スマホを便利に楽しもう！」
地図アプリ(Googleマップ)、乗換案内
(Yahoo乗換案内)について学びます。
日時:10月27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10月14日(火)13:00から
他区10月20日(月)13:00から



いきいきサロン

ゲームで体を動かして、
みんなで楽しく交流しましょう！
日時:10月28日(火)
13:30から14:30
定員:25名(65歳以上の方)
申込:区内10月15日(水)13:00から
他区10月21日(火)13:00から
主催:スマートひろば高南いきいき部会



防災ワークショップ「みんなで高田の街を再現しよう ～段ボールジオラマづくり～」

みんなで楽しみながらちよつとまじめに福祉や防災について考える
ワークショップの第1弾！今回は段ボールジオラマを作ります。
日時:10月25日(土)14:00から16:30
定員:30名【小学校高学年から大人(低学年は保護者と参加可)】
申込:右記の二次元コード申込フォームから
または 電話(区民ひろば高南第一3988-8601)



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:10月9日(木)10:30から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9月25日(木)9:00から
他区10月2日(木)9:00から

すこやかタイム

～足型スタンプで
ハロウィン飾り作り&フォト～
カボチャと一緒に写真も撮りましょう！
日時:10月14日(火)
11:00から11:30
定員:10組(0歳児と保護者)
申込:区内9月30日(火)9:00から
他区10月7日(火)9:00から
*身長・体重測定だけでも参加できます。
(測定11:30から12:00)



予告 はつらつ朗読会後期参加者募集

後期日程:11/17・12/15・2/2・2/16(月)
全4回 13:30から14:30
講師:中富邦子氏(マザーグース所属)
対象:65歳以上の方 定員:13名
申込:区内10月29日(水) 他区11月5日(水) いずれも13:00から



予告 フリーマーケット&バザー

11月1日(土)10:30から14:00
区民ひろば高南第一の前庭で開催します。(雨天時室内)
音楽イベント、パン、りんご、ジュース等の販売もあります。
お誘いあわせの上、ご来場ください。
バザーの提供品を募集します
10/14(火)から10/21(火)10:00から12:00
受付場所:区民ひろば高南第一
提供いただけるもの:日用品・雑貨・小物類・衣類
*衣類は、新品同様のもの、又は洗濯済み、傷のないもので
お願いいたします。食品はご遠慮ください。
*提供後の品物の扱いについては、スマートひろば高南に一任
させていただきます。(お問合せ:高南第一☎3988-8601へ)
フリーマーケットの出店受付について
募集店舗数:10店舗(先着順) 区内:10月11日(土)から
他区:10月18日(土)から
主催:スマートひろば高南 いきいき部会・子ども部会

子育てサロンたんぽぽ

🎃ひろばでハロウィン🎃
🎵ダッチーさんと歌おう🎵
日時:10月16日(木)
10:30から11:30
対象:乳幼児親子 25組
申込:区内10月2日(木)9:00から
他区10月9日(木)9:00から
共催:高田地区民生委員児童委員協議会
スマートひろば高南子ども部会



みんななかよし ～ハロウィン飾り作り・フォト &10月の誕生会～

足型で装飾作り！かわいいフォト背景も
用意してあります！
日時:10月17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10月3日(金)9:00から
他区10月10日(金)9:00から



	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	50 今月はお休みです	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	
	やさしい フラダンス	50 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	50 22日(水) 13:30から14:30	講師:江川園江氏 10/22・11/26	15名	募集中
	なごやかタイム (藤井先生)	50 22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:10/8(水)13時から 他区:10/15(水)13時から
	なごやかタイム (としまる体操等)	50 1・8・15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4回)11/17・12/15・2/2・2/16	13名	区内:10/29(水)13時から 他区:11/5(水)13時から
	脳トレタイム	27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:10/12(日)13時から 他区:10/20(月)13時から
	クローケーゴルフ	2・9・23・30日(木) 10:00から11:00	芝生の庭でクローケ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	20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	7・14・21・28日(火) 9:00から11:30	みなさんで囲碁を楽しみましょう	10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	—	
子育て事業	絵本とリトミックの 贈り物	9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:9/25(木)13時から 他区:10/2(木)13時から
	読み聞かせボランティア おはなし会	2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
	りぷりんと・としま おはなし会	21日(火) 11:00から11:20	りぷりんと・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	7・14・21・28日(火) 4・11・18・25日(土) 9:30から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	10名	当日先着順
	みんなでモルック	1・8・15・22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)	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	14日(火)11:00から12:00 23日(木)10:00から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

10月のカレンダー

貸室予定は9月15日現在のものです。

		日	月	火	水	木	金	土		
					1	2	3	4		
午前	1F集会室	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 *乳幼児と付き添の方 *アンパンマン体操と ポンポン体操を 行います。 		貸室抽選/なごやかタイム	すこやかライフ		みんなで卓球	
	2F教養室									
	2F娛樂室						おはなし会		電車であそぼ	
	庭						クロッケー			
午後	1F集会室						若返り体操サロン			
	2F教養室						幼児体操	電車であそぼ		
	2F娛樂室									
	庭						みんなでモルック			
		5	6	7	8	9	10	11		
午前	1F集会室	休館日		みんなで卓球	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			囲碁の日	親子体操					
	2F娛樂室						電車であそぼ			
	庭			お庭であそべます		クロッケー				
午後	1F集会室			休館日		喫茶コーナー			若返り体操サロン	サロンジャスミン
	2F教養室					CSWスポット	Kipp!s☆モルック	区高連第4ブロック		
	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			
		12	13			14	15	16	17	18
午前	1F集会室	休館日				みんなで卓球	なごやかタイム	子育てサロンたんぽぽ	みんななかよし	みんなで卓球
	2F教養室					囲碁の日	子ども部会	いこいクラブ		
	2F娛樂室					すこやかタイム		電車であそぼ		
	庭			暮らしの何でも相談会						
午後	1F集会室			休館日		喫茶コーナー			幼児体操	高南クラブ
	2F教養室					企画会議	子ども部会	電車であそぼ		
	2F娛樂室									
	庭					お庭であそべます	みんなでモルック			
		19	20			21	22	23	24	25
午前	1F集会室	お庭であそべます				みんなで卓球	なごやかタイム	暮らしの何でも相談会 クロッケー	モーリン貯筋	みんなで卓球
	2F教養室					囲碁の日	親子体操			
	2F娛樂室					いぶりんと・としま			電車であそぼ	
	庭									
午後	1F集会室	お庭であそべます		喫茶コーナー	你好！太極拳		若返り体操サロン	防災ワークショップ第1弾		
	2F教養室			山吹句会	Kipp!s☆モルック		幼児体操	電車であそぼ		
	2F娛樂室									
	庭				みんなでモルック					
		26	27	28	29	30	31			
午前	1F集会室	休館日		脳トレタイム	みんなで卓球	クロッケー	CSW スポット相談 10月7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。 			
	2F教養室				いきいき部会					
	2F娛樂室			囲碁の日						
	庭									
午後	1F集会室			休館日				いきいきサロン		幼児体操
	2F教養室					わくわくスマホ講座		いきいき部会		
	2F娛樂室									
	庭							いきいきサロン		

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
で遊べます。
*26日は休みです。

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

*7日・14日・21日火曜日
11:30から14:00
*淹れたて珈琲 50円
*どなたでもどうぞ
*28日はお休みです
主催:スマートひろば



みんなの区民ひろばフェス

10月18日(土)10時から16時

@イケサンパーク、サンシャインシティ高架下
青空コンサートとコラボ!音楽×アートのワー
クショップ、ダンスのワークショップを開催!
その他、マルシェも出店予定。

今年も
開催!

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(15x30cm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)
※廃食油回収日 10月27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。