

# 令和7年11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から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。

## フリーマーケット&バザー 11月1日(土)10:30から14:00

今年は音楽イベントのほか、パンや長野県直送のリンゴの販売もあります。  
芝生の前庭で実施します。(雨天時は室内)  
みなさま、お誘いあわせの上、ご来場ください。



## パパと一緒に ママの参加も大歓迎！親子で体操しましょう！

日時:11月9日(日)10:30から11:30  
講師:藤井芳子氏  
定員:10組(10ヶ月以上のお子さんと保護者)  
申込:区内10月25日(土)9:00から/他区11月2日(日)9:00から



## すこやかタイム ～手形・足形でサンタのカード作り～

日時:11月11日(火)11:00から11:30  
定員:10組(0歳児と保護者)  
申込:区内10月28日(火)9:00から  
他区11月4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)



## 子育てサロンたんぽぽ ～乳幼児のための救急法～

いざという時のために、AEDの使い方を体験しましょう！  
日時:11月20日(木)10:30から11:30  
講師:豊島消防署職員 対象:乳幼児親子 15組  
申込:区内11月6日(木)9:00から/他区11月13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 サンタのカード作り&11月の誕生会

ミュージックシアターもお楽しみに！  
日時:11月21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11月7日(金)9:00から  
他区11月14日(金)9:00から



## はつらつ朗読会

後期日程 全4回:11/17・12/15・2/2・2/16(月)  
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)13:00から  
他区11月5日(水)13:00から



## 防災ワークショップ 第2弾 ～高田の福祉・防災を考える～

第1弾で作成した段ボールジオラマを使って  
高田の福祉・防災を考えます。  
日時:11月8日(土)14:00から16:00  
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)



## わくわくスマホ講座

使い初めに覚えてほしいボタン確認、画面操作、  
文字の入力について学びます。  
日時:11月20日(木)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11月6日(木)13:00から  
他区11月13日(木)13:00から



## 国際交流モルック大会

学習院大学多文化共生推進  
ボランティアサークルの  
学生さんと先生と一緒に  
モルックを楽しみながら  
多文化交流を体験しましょう  
日時:11月29日(土)  
10:30から11:30  
会場:前庭(雨天時室内)  
定員:20名(どなたでも)  
申込:区内11月15日(土)  
13:00から  
他区11月22日(土)  
13:00から



## 手作り工房 ～刺し子のふきん作り～

日時:11月27日(木)13:30から14:30  
定員:10名(どなたでも)  
申込:区内11月13日(木)13:00から  
他区11月20日(木)13:00から  
\*必要な方は指ぬきをお持ちください

|                   | 事業名                  | 日 時                                      | 内 容                                                       | 定員              | 申込み(電話可)                             |
|-------------------|----------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------|
| いきいき事業<br>(65歳以上) | リズム体操                | 50<br>今月はお休みです                           | 講師:福島誠一氏<br>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<br>フラダンス        | 50<br>今月はお休みです                           | 講師:小山とも子氏<br>楽しくフラダンスを踊りましょう                              | 15名             |                                      |
|                   | 你好！太極拳               | 50<br>26日(水)<br>13:30から14:30             | 講師:江川園江氏<br>初心者の方も遠慮なくご参加ください                             | 15名             | お問い合わせください                           |
|                   | なごやかタイム<br>(藤井先生)    | 50<br>26日(水)<br>10:30から11:15             | 講師:藤井芳子氏(健康運動指導士)<br>楽しく介護予防体操に取り組みます                     | 15名             | 区内:11/12(水)13時から<br>他区:11/19(水)13時から |
|                   | なごやかタイム<br>(としまる体操等) | 50<br>5・12・19日(水)<br>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・<br>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              | 17日(月)<br>13:30から14:30                   | 講師:中富邦子氏(マザーグース所属)<br>(後期4回)11/17・12/15・2/2・2/16          | 13名             | 区内:10/29(水)13時から<br>他区:11/5(水)13時から  |
|                   | 脳トレタイム               | 17日(月)<br>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:11/2(日)13時から<br>他区:11/9(日)13時から   |
|                   | クローカーゴルフ             | 6・27日(木)<br>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<br>初心者の方、大歓迎です(雨天中止)                  | 12名             | 当日先着順<br>受付終了10時                     |
|                   | 歌って脳トレ               | 今月はお休みです                                 | カラオケ機器を使ってみんなで歌って楽しい<br>脳トレをします                           | 20名             |                                      |
| 子育て事業             | 囲碁の日                 | 4・11・18・25日(火)<br>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               | 12日(水)<br>11:00から11:30                   | 高齢者総合相談センター職員による相談                                        | —               |                                      |
|                   | 絵本とリトミックの<br>贈り物     | 13日(木)<br>10:30～12:00                    | 講師:伊庭まゆみ氏・阿部寿子氏<br>つばき組(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<br>各12組 | 区内:10/30(木)9時から<br>他区:11/6(木)9時から    |
|                   | 読み聞かせボランティア<br>おはなし会 | 6日(木)<br>11:00から11:30                    | 豊島区立図書館ボランティアによる<br>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<br>(どなたでも)   | りぱりんと・としま<br>おはなし会   | 18日(火)<br>11:00から11:20                   | りぱりんと・としまによる<br>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               | 4・11・18・25日(火)<br>8・15・22・29日(土)         | 年齢に関係なく卓球で元気に体を動かしましょう<br>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             | 5・12・19・26日(水)<br>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<br>(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<br>(水曜日を除く)                 | 1回20分 お二人以上でご参加ください<br>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<br>受付終了16時30分            |
|                   | 暮らしの何でも相談会           | 21日(金)11:00から12:00<br>26日(水)13:30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                          |

# 11月のカレンダー

貸室予定は10月15日現在のものです。

|    |       | 日        | 月                                                                                                                                                                     | 火            | 水              | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 金         | 土                                                                                                                                |
|----|-------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |       | 30       |                                                                                                                                                                       |              |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           | 1                                                                                                                                |
| 午前 | 1F集会室 |          | <div>2025</div> <div>つなぐ・つながる・ひろばのNA！<br/>スタンプラリー</div> <div>ひろばを巡ってスタンプポン！</div> <div>11月1日(土)～12月26日(金)</div> <div>すべての区民ひろばでスタンプラリーを<br/>開催！スタンプを押して景品をもらおう！</div> |              |                | <div>芝生でラジオ体操</div> <div>*毎日9:00から前庭<br/>で</div> <div>*どなたでもご参加<br/>いただけます</div> <div>*雨天時は室内で<br/>行います</div> <div></div> <div></div> |           | <div>フリーマーケット<br/>&amp; バザー</div> <div></div> |
|    | 2F教養室 |          |                                                                                                                                                                       |              |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                                                                                                                  |
|    | 2F娯楽室 |          |                                                                                                                                                                       |              |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                                                                                                                  |
|    | 庭     | お庭であそべます |                                                                                                                                                                       |              |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                                                                                                                  |
| 午後 | 1F集会室 |          |                                                                                                                                                                       |              |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                                                                                                                  |
|    | 2F教養室 |          |                                                                                                                                                                       |              |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                                                                                                                  |
|    | 2F娯楽室 |          |                                                                                                                                                                       |              |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                                                                                                                  |
|    | 庭     | お庭であそべます |                                                                                                                                                                       |              |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                                                                                                                  |
|    |       | 2        | 3                                                                                                                                                                     | 4            | 5              | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 7         | 8                                                                                                                                |
| 午前 | 1F集会室 |          | 休館日                                                                                                                                                                   | 貸室抽選/ みんなで卓球 | なごやかタイム        | すこやかライフ                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           | みんなで卓球                                                                                                                           |
|    | 2F教養室 |          |                                                                                                                                                                       | 囲碁の日         |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                                                                                                                  |
|    | 2F娯楽室 |          |                                                                                                                                                                       |              |                | おはなし会                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           | 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 |          |                                                                                                                                                                       | 喫茶コーナー       |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           | 防災ワークショップ                                                                                                                        |
|    | 2F教養室 |          |                                                                                                                                                                       |              |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 幼児体操      |                                                                                                                                  |
|    | 2F娯楽室 |          |                                                                                                                                                                       |              |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           | 電車であそぼ                                                                                                                           |
|    | 庭     | お庭であそべます |                                                                                                                                                                       |              | みんなでモルック       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                                                                                                                  |
|    |       | 9        | 10                                                                                                                                                                    | 11           | 12             | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 14        | 15                                                                                                                               |
| 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 | パパと一緒に   |                                                                                                                                                                       | 囲碁の日         | 包括出張相談         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           | いこいクラブ                                                                                                                           |
|    | 2F娯楽室 |          |                                                                                                                                                                       | すこやかタイム      |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           | 電車であそぼ                                                                                                                           |
|    | 庭     |          |                                                                                                                                                                       | お庭であそべます     | CSWスポット        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                                                                                                                  |
| 午後 | 1F集会室 |          |                                                                                                                                                                       | 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 |          |                                                                                                                                                                       | 企画会議         |                | 子ども部会                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 区高連第4ブロック |                                                                                                                                  |
|    | 2F娯楽室 |          |                                                                                                                                                                       |              |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           | 電車であそぼ                                                                                                                           |
|    | 庭     | お庭であそべます |                                                                                                                                                                       |              | みんなでモルック       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 幼児体操      |                                                                                                                                  |
|    |       | 16       | 17                                                                                                                                                                    | 18           | 19             | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 21        | 22                                                                                                                               |
| 午前 | 1F集会室 |          | 脳トレタイム                                                                                                                                                                | みんなで卓球       | なごやかタイム        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           | みんなで卓球                                                                                                                           |
|    | 2F教養室 |          |                                                                                                                                                                       | 囲碁の日         |                | 子育てサロンたんぽぽ                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | みんななかよし   | 電車であそぼ                                                                                                                           |
|    | 2F娯楽室 |          | いぶりんと・としま                                                                                                                                                             |              | 暮らしの何でも相談会     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                                                                                                                  |
|    | 庭     | お庭であそべます |                                                                                                                                                                       |              |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                                                                                                                  |
| 午後 | 1F集会室 |          | はつらつ朗読会                                                                                                                                                               | 喫茶コーナー       |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                                                                                                                  |
|    | 2F教養室 |          |                                                                                                                                                                       | 山吹句会         |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                                                                                                                  |
|    | 2F娯楽室 |          |                                                                                                                                                                       |              |                | わくわくスマホ講座                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           | 電車であそぼ                                                                                                                           |
|    | 庭     | お庭であそべます |                                                                                                                                                                       |              | みんなでモルック       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                                                                                                                  |
|    |       | 23       | 24                                                                                                                                                                    | 25           | 26             | 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 28        | 29                                                                                                                               |
| 午前 | 1F集会室 | 休館日      | 休館日                                                                                                                                                                   | みんなで卓球       | なごやかタイム        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | モーリン貯筋    | 国際交流モルック大会                                                                                                                       |
|    | 2F教養室 |          |                                                                                                                                                                       | いきいき部会       | 親子体操           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           | 電車であそぼ                                                                                                                           |
|    | 2F娯楽室 |          |                                                                                                                                                                       | 囲碁の日         |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                                                                                                                  |
|    | 庭     |          |                                                                                                                                                                       |              |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | クローケー     |                                                                                                                                  |
| 午後 | 1F集会室 |          |                                                                                                                                                                       | 喫茶コーナー       | 你好！太極拳         | 手作り工房                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 若返り体操サロン  | サロンジャスミン                                                                                                                         |
|    | 2F教養室 |          |                                                                                                                                                                       |              | 暮らしの<br>何でも相談会 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 幼児体操      | 電車であそぼ                                                                                                                           |
|    | 2F娯楽室 |          |                                                                                                                                                                       |              |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                                                                                                                  |
|    | 庭     |          |                                                                                                                                                                       |              | みんなでモルック       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                                                                                                                                  |

## 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。  
\* 23日はお休みです。

## 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。  
\* 1日はお休みです。

## 喫茶コーナー

\* 4日・11日・18日・25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

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。



## CSW

スポット相談  
11月11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。

## 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 11月25日(火) 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。