

令和7年12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。

すごやかタイム ~オリジナル絵馬を作ろう!~

日時:12月9日(火)11:00から11:30
定員:10組(0歳児と保護者)
申込:区内11月25日(火)9:00から
他区12月2日(火)9:00から
身長体重測定のみも参加できます(11:30から12:00)



わくわくスマホ講座

~電話のかけ方・電話帳の登録・QRコード~
スマートフォンの基本操作を学びます
日時:12月18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12月4日(木)
他区12月11日(木)
いずれも13:00から



予告

2月のわくわくスマホ講座

~カメラと写真の使い方・
検索ホーム画面への追加~
1月11日から休館となる為(裏面参照)、
2月の講座も12月中に募集します。
日時:2月5日(木)13:30から15:30
申込:区内12月18日(木)13:00から
他区12月25日(木)13:00から

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:12月11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11月27日(木)9:00から
他区12月4日(木)9:00から



高南クリスマスコンサート

♪フロが奏でる弦楽四重奏♪
12月21日(日) 11:00から12:00
演奏:対馬 哲男・白井 麻友(ヴァイオリン)
正田 響子(ヴィオラ)・玉川 克(チェロ)
定員:60名(どなたでも)
申込:区内12月10日(水)
他区12月16日(火)
いずれも13:00から
共催:スマートひろば高南 いきいき部会



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:1月5日(月)
10:30から11:30
講師:福島誠一氏
定員:15名(65歳以上の方)
申込:区内12月15日(月)
他区12月22日(月)
いずれも13:00から

子育てサロンたんぽぽ ~年末お楽しみ会~

♪マジカルストリングスコンサート♪
日時:12月18日(木) 10:30から11:30
対象:乳幼児親子 25組
申込:区内12月4日(木)9:00から
他区12月11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

~サンタのお話とお正月工作&12月の誕生会~
日時:12月19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12月5日(金)9:00から
他区12月12日(金)9:00から



予告

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:1月8日(木)13:30から14:15
講師:小山とも子氏
定員:15名(65歳以上の方)
申込:区内12月22日(月)
他区12月24日(水)
いずれも13:00から



予告

新春のつどい

大人も子どもも昔遊びを楽しもう!
日時:1月10日(土)10:30から11:30
定員:45名(どなたでも)
申込:区内12月17日(水)13:00から
他区12月26日(金)13:00から
共催:スマートひろば高南 いきいき部会



	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	12月はお休みです 1月5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:12/15(月)13時から 他区:12/22(月)13時から
	やさしい フラダンス	12月はお休みです 1月8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:12/22(月)13時から 他区:12/24(水)13時から
	你好!太極拳	今年度は終了しました	講師:江川園江氏	15名	
	なごやかタイム (藤井先生)	今月はお休みです	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	
	なごやかタイム (としまる体操等)	3・10・17・24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	15日(月) 13:30から14:30	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	
	脳トレタイム	22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:12/7(日)13時から 他区:12/15(月)13時から
	クローカーゴルフ	4・25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	1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	当日先着順
	囲碁の日	2・9・16・23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	11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:11/27(木)9時から 他区:12/4(木)9時から
	読み聞かせボランティア おはなし会	4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	今月はお休みです	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	—	
交流事業 (どなたでも)	みんなで卓球	2・9・16・23日(火) 6・13・20・27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	3・10・17・24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	1日(月)13:30から14:30 9日(火)11:00から12:00	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

12月のカレンダー

貸室予定は11月17日現在のものです。

		日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5	6
午前	1F集会室	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。 		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	親子体操	おはなし会		
	2F娛樂室							電車であそぼ
	庭					クローケーゴルフ		
午後	1F集会室		歌って脳トレ 暮らしの何でも相談会	喫茶コーナー			若返り体操サロン	
	2F教養室						幼児体操	
	2F娛樂室							電車であそぼ
	庭				みんなでモルック			
		7	8	9	10	11	12	13
午前	1F集会室		休館日	みんなで卓球	なごやかタイム	絵本とリズムの贈り物	モーリン貯筋	みんなで卓球
	2F教養室			囲碁の日				
	2F娛樂室			すこやかタイム				電車であそぼ
	庭	お庭であそべます		暮らしの何でも相談会				
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	Kipp's★モルック	子ども部会	幼児体操	
	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			
		14	15	16	17	18	19	20
午前	1F集会室			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	
	2F娛樂室							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		はつらつ朗読会	喫茶コーナー				
	2F教養室			山吹句会	区高連第4ブロック	わくわくスマホ講座		
	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			
		21	22	23	24	25	26	27
午前	1F集会室	高南クリスマス コンサート	脳トレタイム	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			いきいき部会				
	2F娛樂室			囲碁の日		クローケーゴルフ		電車であそぼ
	庭							
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				Kipp's★モルック			
	2F娛樂室							電車であそぼ
	庭				みんなでモルック			
		28	29	30	31			
午前	1F集会室	休館日	休館日	休館日	休館日	2025 つなぐ・つながる・ひろばのNA！ スタンプラリー ひろばを巡ってスタンプポン！ 11月1日(土)～12月26日(金) すべての区民ひろばで スタンプラリーを開催！ スタンプを押して景品をもらおう！		CSW スポット相談 16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							
	2F娛樂室							
	庭							
午後	1F集会室							
	2F教養室							
	2F娛樂室							
	庭							

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。



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・フープ等で
遊べます。
*21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。



喫茶コーナー

*2日・9日・16日・23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

今年も区民ひろば高南を
ご利用いただき
ありがとうございました。
新年は1月5日(月)より
10日(土)まで開館し
高南第二開館準備のため
11日(日)から2月1日(日)まで
休館となります。

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 12月22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。