

令和8年1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)



SDGs未来都市としま
SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



高南HP



新春のつどい

~大人も子どもも昔遊びを楽しもう!~

大型カルタ・大型福笑い・こま回し・けん玉などを楽しみましょう
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



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才以上の方)
申込:区内12月15日(月)13:00から
他区12月22日(月)13:00から

予告

2月のリズム体操

日時:2月2日(月)
10:30から11:30
申込:区内1月5日(月)
13:00から
他区1月7日(水)
13:00から
*お申込みは1月からです

予告

2月のリズム体操

日時:2月2日(月)
10:30から11:30
申込:区内1月5日(月)
13:00から
他区1月7日(水)
13:00から
*お申込みは1月からです

予告

正しい歩き方を学んで 転倒予防に取り組もう!講座

日時:2月4日(水)10:00から11:30
定員:16名(65才以上の方)
講師:東京都理学療法士協会 豊島支部 理学療法士
申込:高齢者福祉課 TEL03-4566-2434
(申込受付中)



わくわくスマホ講座

~カメラの使い方・写真の見方・検索ホームページへの 追加方法などを学びます~

日時:2月5日(木) 13:30から15:30
定員:15名(65才以上の方)
講師:(株)ソフマップ社員
申込:区内12月18日(木)13:00から
他区12月25日(木)13:00から



休館のお知らせ

区民ひろば高南第一は区民ひろば高南第二のリニューアルオープンに向けて休館します
ご利用の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします



休館期間:令和8年1月11日(日)から2月1日(日)

区民ひろば高南第一・高南第二は令和8年2月2日(月)よりオープンします
高南第一・第二の2月分の団体貸室予約は高南第一で1月5日(月)9時より行います
2月のカレンダーは1月20日頃に区民ひろば高南第一正門横の透明ケースに入れますので、ご自由にお持ちください
その他ご不明点につきましては、高南第一(☎03-3988-8601)までお問合せください

	事業名	日 時	内 容	定員	申込み(電話可)
いきいき事業 (6歳以上)	リズム体操	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	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
	なごやかタイム (としまる体操等)	7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	
	脳トレタイム	今月はお休みです	漢字・計算・ぬり絵で脳を活性化しましょう	15名	
	クロッケーゴルフ	8日(木) 10:00から11:00	芝生の庭でクロッケーゴルフを楽しめます 初心者の方、大歓迎です	12名	当日先着順 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 脳トレをします	20名	
	囲碁の日	6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
子育て事業	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	—	
	絵本とリトミックの 贈り物	今月はお休みです 2月からは高南第二で行います	講師:伊庭まゆみ氏・阿部寿子氏 つまみ組(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	
	読み聞かせボランティア おはなし会	8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
交流事業 (どなたでも)	りぶりんと・としま おはなし会	今月はお休みです 2月からは高南第二で行います	りぶりんと・としまによる 乳幼児親子対象の絵本の読み聞かせ	—	
	みんなで卓球	6日(火) 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	7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めます (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	7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

1月のカレンダー

貸室予定は12月15日現在のものです。

		日	月	火	水	木	金	土		
						1	2	3		
午前	1F集会室 2F教養室 2F娯楽室 庭	芝生でラジオ体操 *5日(月)から10日(土) *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	喫茶コーナー  *6日(火) 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	5日から10日まで開館します 本年もよろしくお願ひいたします 						
午後	1F集会室 2F教養室 2F娯楽室 庭	4	5	6	7	8	9	10		
午前	1F集会室 2F教養室 2F娯楽室 庭	休館日	貸室抽選/リスム体操	みんなで卓球	なごやかタイム			新春の集い		
午後	1F集会室 2F教養室 2F娯楽室 庭			囲碁の日	暮らしの何でも相談会					
午前	1F集会室 2F教養室 2F娯楽室 庭					おはなし会				
午後	1F集会室 2F教養室 2F娯楽室 庭			喫茶コーナー		クロッケーゴルフ				
午前	1F集会室 2F教養室 2F娯楽室 庭			CSWスポット		やさしいフラダンス				
午後	1F集会室 2F教養室 2F娯楽室 庭				みんなでモレック					
午前	1F集会室 2F教養室 2F娯楽室 庭			区民ひろば高南第二のリニューアルオープンに伴い 区民ひろば高南第一もお休みです						
午後	1F集会室 2F教養室 2F娯楽室 庭				休館日:1月11日(日)から2月1日(日)					
午前	1F集会室 2F教養室 2F娯楽室 庭				区民ひろば高南第一・第二とも2月2日(月)よりオープンします					
午後	1F集会室 2F教養室 2F娯楽室 庭				2月のカレンダーは1月20日頃に区民ひろば高南第一正門横の 透明ケースに入れますので、ご自由にお持ちください (カレンダーは高南第一・第二共通です)					
午前	1F集会室 2F教養室 2F娯楽室 庭									
午後	1F集会室 2F教養室 2F娯楽室 庭									



7. 千体操



- *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
 - *2月2日からは
区民ひろば高南第二で実施します

電車であそぼ



- * 今日はお休みです
* 2月からは
区民ひろば高南第二で実施します

お庭であそべます



- *今月はお休みです

CSW
スポット相談

6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】

※使用済みの蛍光管 小型家電(15x30cm以内)を

回収しています（1月は5日から10日のみの回収です）

※廃食油回収日 1月26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