

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)



高南HP



新春のついで

～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



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)



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

わくわくスマホ講座

～カメラの使い方・写真の見方・検索ホーム画面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 (65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
	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	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 つばみ組(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
	りぷりんと・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	—	
交流事業 (どなたでも)	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階集会所が空いている時 (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CSWi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	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いいたします 		
	2F教養室							
	2F娛樂室							
	庭							
午後	1F集会室							
	2F教養室							
	2F娛樂室							
	庭							
		4	5	6	7	8	9	10
午前	1F集会室	休館日	貸室抽選/リズム体操	みんなで卓球	なごやかタイム			新春の集い
	2F教養室			囲碁の日	暮らしの何でも相談会			
	2F娛樂室					おはなし会		
	庭					クローケーゴルフ		
午後	1F集会室			喫茶コーナー		やさしいフラダンス		
	2F教養室			CSWスポット				
	2F娛樂室							
	庭				みんなでモルック			
		<div>  <p>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</p> <p>休館日:1月11日(日)から2月1日(日)</p> <p>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</p> <p>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)</p>  </div>						
午前	1F集会室							
	2F教養室							
	2F娛樂室							
	庭							
午後	1F集会室							
	2F教養室							
	2F娛樂室							
	庭							
午前	1F集会室							
	2F教養室							
	2F娛樂室							
	庭							
午後	1F集会室							
	2F教養室							
	2F娛樂室							
	庭							

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
- *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



- *今月はお休みです
- *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】

- ※使用済みの蛍光灯 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