

令和8年 3月号

区民ひろば高南だより



SDGs 未来都市としま



発行 スマートひろば高南(区民ひろば高南運営協議会)・区民ひろば高南

防災ワークショップ

「一緒につくりませんか！まちのジオラマ模型」

3月8日(日)14:00~16:00

楽しみながら高田の地形を知る工作ワークショップです。ついでにちゃんとまじめに福祉・防災について考えましょう。今回は高田1・2丁目地区を作成予定です。

※カッターなどを使います。幼児・小学校低学年のお子様に参加する場合は、大人の付き添いが必要です。

会場:区民ひろば高南第一 1階

定員:30名【小学校高学年から大人(小学4年生以下は保護者と参加可)】

申込:右記の二次元コード申し込みフォームから

問合せ:大正大学地域構想研究所 佐藤和彦 (ka_sato@mail.tais.ac.jp)



子育てサロンたんぽぽ

「ひなまつり会」

～ミュージックベルとあそぼう～

3月3日(火)10:30~11:30

出演:古里光代氏

定員:乳幼児と保護者 25組

会場:区民ひろば高南第二

申込:区民の方 2月20日(金)~

他区の方 2月24日(火)~

*電話申込可

(高南第二 ☎3987-6600へ)

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



いきいきサロン

～桜の下でゲーム～

桜を見ながら、輪投げ、風船運び、パン釣り競争など、みんなで楽しみましょう!

日時:3月24日(火)

13:30~15:00

定員:25名(65歳以上)

会場:区民ひろば高南第一

申込:区民の方 3月10日(火)13:00~

他区の方 3月17日(火)13:00~

*電話申込可

(高南第一 ☎3988-8601)

主催:スマートひろば高南運営協議会



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

区民ひろば高南ホームページ



高南第一



高南第二

令和8年 3月 区民ひろば高南第一

開館時間 9:00~17:00 ☎3988 - 8601
(休館日: 祝日・年末年始・臨時休館日) 豊島区高田2-11-2



手作り工房 アロマスプレー作り

好きな香りで自分だけのアロマを楽しみましょう

講師: 水越 朋美氏
日時: 3月16日(月) 13:30~14:30
材料費: 500円(当日お支払いください)
定員: 10名(どなたでも)
申込: 区内3月2日(月) 13:00~
他区3月8日(日) 13:00~

わくわくスマホ講座

～ 地図アプリ・乗り換え案内アプリの使い方～

日時: 3月19日(木) 13:30~15:30
定員: 15名(65才以上の方)
講師: (株)ソフマップ社員
申込: 区内3月5日(木) 13:00~
他区3月12日(木) 13:00~



歌って脳トレ

カラオケ機器を使って みんなで歌ったり
体を動かして楽しく脳トレをします

日時: 3月2日(月) 13:30~14:30
定員: 20名(65歳以上の方)
※申込は不要です

脳トレタイム

漢字、計算、ぬり絵で脳を活性化させましょう

日時: 3月23日(月) 10:30~11:15
定員: 15名(65歳以上の方)
申込: 区内3月8日(日) 13:00~
他区3月16日(月) 13:00~



お庭であそべます

* 毎週日曜日 9:30~15:00
* 乳幼児と付き添いの方
* コンビカー・すべり台・フラフープなどで遊べます

CSWスポット相談

3月10日(火) 11:30~13:30
豊島区民社会福祉協議会のCSWがいます

事業名	日時	内容	定員	申込み(電話可)
リズム体操	2日(月) 10:30~11:30	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: 2/16(月) 13時~ 他区: 2/24(火) 13時~
やさしいフラダンス	今年度は終了しました	講師: 小山とも子氏		
你好! 太極拳	今年度は終了しました	講師: 江川園江氏		
なごやかタイム (藤井先生)	今年度は終了しました	講師: 藤井芳子氏(健康運動指導士)		
なごやかタイム (としまる体操等)	4・11・18・25日(水) 10:30~11:15	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10時~ 先着順
はつらつ朗読会	今年度は終了しました	講師: 中富邦子氏(マザーグース所属)		
脳トレタイム	23日(月) 10:30~11:15	漢字・計算・ぬり絵で脳を活性化しましょう	15名	区内: 3/8(日) 13時~ 他区: 3/16(月) 13時~
クローケーゴルフ	5・12・19・26日(木) 10:00~11:00	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	2日(月) 13:30~14:30	カラオケ機器を使ってみんなで歌って楽しく脳トレをします	20名	当日先着順
囲碁の日	3・10・17・24・31日(火) 9:00~11:30	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	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	—	当日直接おいでください
芝生でラジオ体操	毎日 9:00~	雨天時や暑い時は室内で行います	—	当日直接おいでください
みんなで卓球	3・10・17・24・31日(火) 7・14・28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 9:30~11:30	10名	当日先着順
みんなでモルック	4・11・18・25日(水) 15:30~16:15	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
喫茶コーナー	3・10・17・31日(火) 11:30~14:00	淹れたて珈琲50円 主催: スマートひろば高南いきいき部会	—	当日直接おいでください
暮らしの何でも相談会	23日(月) 10:30~11:30	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

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(15×30cm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 3月23日(月) 9:00~12:30 (毎月第4月曜日)

令和8年 3月

区民ひろば高南第二



開館時間 9:00~17:00 ☎3987-6600
(休館日:祝日・年末年始・臨時休館日) 豊島区高田3-38-7

すこやかタイム

～作ったものであそぼう！～
親子で触れ合ってお遊びます

日時:3月10日(火)10:30~11:00
定員:10組(0歳のお子さんと保護者)
申込:区内2月24日(火)~
他区3月3日(火)~
☆身長体重測定のみも参加できます
(11:00~11:30)



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:3月12日(木)10:30~12:00
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)10:30~11:10
☆すみれ組(1才から就園前)11:20~12:00
申込:区内2月26日(木)~
他区3月5日(木)~



パパと一緒に～ママの参加も大歓迎！～

親子で触れ合いながら体操を楽しみましょう

日時:3月15日(日)10:30~11:30
講師:藤井芳子氏
対象:10カ月以上の乳幼児と保護者
定員:10組
申込:区内3月1日(日)~
他区3月8日(日)~



みんななかよし

～体を動かしてあそぼう！&3月の誕生会～

体を動かしたり、歌やお話、製作を楽しみます
日時:3月27日(金)10:30~11:00
定員:10組(1歳以上の未就学児と保護者)
申込:区内3月13日(金)~
他区3月19日(木)~



豊島区民社会福祉協議会 CSW配置

区民ひろば高南第二にはCSW(コミュニティソーシャルワーカー)が常駐しています
暮らしの中の不安などの相談窓口となっています
何でもお気軽にご相談ください
☎ 6890-2950

小学生以上優先の時間

～3階ホール～
15:30~16:50
どなたでもご利用になれます
月曜日と木曜日は、卓球が出来ます
(事業都合によりご利用いただけない場合があります)



おもちゃの貸し出し

ボードゲームなどを貸し出しています
受付にお声がけください



事業名	日時	内容	定員	申込み(電話可)
絵本とリトミックの贈り物	12日(木) 10:30~12:00	講師:伊庭まゆみ氏・阿部寿子氏 つぼみ組(1才未満)10:30~/すみれ組(1才~就園前)11:20~	0才・1才以上 各12組	区内:2/26(木)~ 他区:3/5(木)~
読み聞かせボランティアおはなし会	5日(木) 11:00~11:30	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	乳幼児	当日直接おいでください
りぷりんと・としまおはなし会	17日(火) 11:00~11:20	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	乳幼児	当日直接おいでください
子育てサロン たんぽぽ	3日(火) 10:30~11:30	「ひなまつり会」高田地区民生委員児童委員協議会主催	乳幼児と保護者12組	区内:2/20(金)~ 他区:2/25(水)~
電車であそぼ	7・14・28日(土) 9:30~16:00	プラレールを広げて遊べます	乳幼児	当日直接おいでください
プチ体操	毎日 11:30~	みんなで体操をします	乳幼児	当日直接おいでください
交流 暮らしの何でも相談会	10日(火) 10:30 ~ 11:30	豊島区民社会福祉協議会CSWによる相談です	どなたでも	当日直接おいでください

回収しています【1階公園側入口】

※使用済みの電池、蛍光管、小型家電(15×30cm以内)を回収しています
※廃食油回収日 3月23日(月) 9:00~12:30

3月のカレンダー

貸室予定は2月16日現在のものです

第一	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前	お庭であそべます (庭)	貸室抽選(集) リズム体操(集)	みんなで卓球(集) 囲碁の日(教)	なごやかタイム(集)	クローケーゴルフ (庭)		みんなで卓球(集)
午後	お庭であそべます (庭)	歌って脳トレ (集)	喫茶コーナー(集)	みんなでモルック (庭)		若返り体操サロン (集)	サロンジャスミン (集)
	8	9	10	11	12	13	14
午前	お庭であそべます (庭)	休館日	みんなで卓球(集) 囲碁の日(教)	なごやかタイム(集)	クローケーゴルフ (庭)	モーリン貯筋 (集)	みんなで卓球(集)
午後	お庭であそべます(庭) 段ボールジオラマ(集)		喫茶コーナー(集) 企画会議(区)	みんなでモルック(庭) Kippls★モルック (教)		区高連第4ブロック (教)	
	15	16	17	18	19	20	21
午前	お庭であそべます (庭)		みんなで卓球(集) 囲碁の日(教)	なごやかタイム(集)	クローケーゴルフ (庭)	休館日	休館日
午後	お庭であそべます (庭)	手作り工房(集)	喫茶コーナー(集) 山吹句会(教)	みんなでモルック (庭)	わくわくスマホ講座 (集)		
	22	23	24	25	26	27	28
午前	お庭であそべます (庭)	脳トレタイム(集) 暮らしの何でも相談会	みんなで卓球(集) 囲碁の日(教) いきいき部会(区)	なごやかタイム(集)	クローケーゴルフ (庭)	モーリン貯筋 (集)	みんなで卓球(集)
午後	お庭であそべます (庭)		いきいきサロン (庭)	みんなでモルック(庭) Kippls★モルック (教)	ハートフル高田 (教)	若返り体操サロン (集)	サロンジャスミン (集)
	29	30	31	喫茶コーナー *火曜日 11:30~14:00 *淹れたて珈琲50円 *24日休み		芝生でラジオ体操 *毎日 9:00~前庭で (雨天時室内) *どなたでもご参加ください	
午前	ココ・デ・目白ヒルズ 管理組合(区) お庭であそべます(庭)		みんなで卓球(集) 囲碁の日(教)				
午後	お庭であそべます (庭)		喫茶コーナー(集)				

<各部屋の表示> (集)1階集会室 (教)2階教養室 (庭)庭 (区)2階区民集会室

第二	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前		貸室抽選(受付)	子育てサロン たんぽぽ(ホ)	親子体操(ホ)	おはなし会(多)		電車であそぼ(多)
午後		子育てサロン準備(ホ)	目白高南吹矢会(ホ)			幼児体操(ホ)	電車であそぼ(多)
	8	9	10	11	12	13	14
午前		休館日	すこやかタイム(ペ) 暮らしの何でも相談会		絵本とリトミックの 贈り物(ホ)		電車であそぼ(多)
午後			目白高南吹矢会(ホ)		子ども部会(活)	幼児体操(ホ)	電車であそぼ(多)
	15	16	17	18	19	20	21
午前	パパと一緒に(ホ)		いぶりと おはなし会(多)	親子体操(ホ)		休館日	休館日
午後			目白高南吹矢会(ホ)				
	22	23	24	25	26	27	28
午前						みんななかよし (ホ)	電車であそぼ(多)
午後			目白高南吹矢会(ホ)				電車であそぼ(多)
	29	30	31	のりものタイム 9:00~15:30 ホールで幼児さんが車などで あそべます(マーク表示)		ランチタイム おやつタイム 11:40~12:40 15:00~16:00 ☆ご利用の方は受付にお声がけください	
午前							
午後							

<各部屋の表示> (ペ)2階ベビールーム (多)3階多目的室 (活)3階活動室 (ホ)3階ホール