

令和8年 4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

区民ひろば高南第二リニューアルオープン記念

コンサート「ヒマラヤの風」

～ネパールとの文化交流を楽しみましょう～

4月25日(土) 13:30開場 14:00開演

演奏:チョウタリバンド

ヒマラヤ連邦標高 4,000mの大自然と向き合う人々の暮らしや
子どもたちの教育現場の様子などの映像をバックに
ネパール民族楽器の生演奏で美しいネパール・ヒマラヤの旅へご案内!

対象:どなたでも 定員:80名

会場:区民ひろば高南第二 3階 ホール

申込:区民の方 4月6日(月)から

他区の方 4月10日(金)から

*電話申込可(高南第二 03-3987-6600 へ)

共催:ヒマラヤの風実行委員会



子育てサロンたんぽぽ

～折り紙でお節句飾り～

4月16日(木)

10:30～11:30

色紙に折り紙こいのぼりを
貼って作ります



対象:乳幼児と保護者 15組

会場:区民ひろば高南第二

申込:区民の方 4月2日(木)から

他区の方 4月9日(木)から

*電話申込可

(高南第二 03-3987-6600 へ)

主催:高田地区

民生委員児童委員協議会

スマートひろば高南(区民ひろば高南運営協議会)

定時総会 4月21日(火)14:00～15:30

会場:区民ひろば高南第一

区民ひろば高南運営協議会ではいろいろな事業を企画運営しています。
定時総会はどなたでもご参加いただけますので、
ぜひお気軽にご来館ください。



予告

高南第一の庭で ネイチャーゲーム を楽しもう!

～身近な自然を探してみよう～

「むさしのネイチャーゲームの会」のみなさんと、
高南第一の庭に隠れた身近な自然を、ゲームを楽しみながら探し、体感しましょう!

5月24日(日)10:00～12:00

対象:小学生・幼児と保護者 15組 *小学生は1人で参加できます。

*未就学児は必ず保護者とお申込みください。

会場:高南第一の庭 (雨天時は室内)

持物:帽子、タオル、飲み物

申込:5月15日(月)から *電話申込可(高南第一 3988-8601 へ)

主催:スマートひろば高南運営協議会 子ども部会



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 4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



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: 4月27日(月)10:30~11:15
定員: 15名(65歳以上の方)
申込: 区内4月13日(月)13時~
他区4月20日(月)13時~



歌って脳トレ



カラオケ機器を使ってみんなで歌ったり
体を動かしたり楽しい脳トレをしましょう

日時: 4月13日(月)13:30~14:30
定員: 20名(65歳以上の方)
申し込みは不要です



予告

わくわくスマホ講座

使い初めに覚えないボタン確認、画面操作、
文字の入力について学べます

日時: 5月7日(木) 13:30~15:30
定員: 15名(65歳以上の方)
講師: (株)ソフマップ社員
申込: 区内4月22日(水)13:00~
他区4月30日(木)13:00~



みんなでモルック



年齢に関係なく芝生の庭でモルックを楽しみましょう

日時: 15・22日(水曜日) (雨天中止)
15:30~16:15
定員: 16名(当日先着順) 対象: どなたでも



喫茶コーナー

*火曜日11:30~14:00 *21日はお休みです
*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



| 事業名 | 日時 | 内容 | 定員 | 申込み(電話可) |
|----------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------|
| リズム体操 | 4月・5月はお休みです | 講師: 福島誠一氏 ※初回は6/1(月)です 音楽に合わせてリズムよく体を動かしましょう | 15名 | 申込は5月のカレンダーで ご確認ください |
| やさしい フラダンス | 4月はお休みです | 講師: 小山とも子氏 ※初回は5/15(金)です 楽しくフラダンスを踊りましょう | 15名 | 申込は5月のカレンダーで ご確認ください |
| 你好! 太極拳 | 4月はお休みです | 講師: 江川園江氏 ※全7回参加できる方 (5/27.6/24.7/22.10/28.11/25.12/23.1/27) | 15名 | 申込は5月のカレンダーで ご確認ください |
| なごやかタイム (藤井先生) | 4月~8月はお休みです | 講師: 藤井芳子氏(健康運動指導士)※初回は9/30 (水)です 楽しく介護予防体操に取り組みましょう | 15名 | 申込は9月のカレンダーで ご確認ください |
| なごやかタイム (としまる体操等) | 15・22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 | 4月~8月はお休みです | 講師: 中富邦子氏(マザーグース所属)※全7回参加できる 方(9/14.10/19.11/16.12/21.1/18.2/1.2/15) | 13名 | 申込は8月のカレンダーで ご確認ください |
| ワイワイ卓球 | 7・14・28日(火) 9:30~11:30 | 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 |
| クローケーゴルフ | 2・9・16・30日(木) 10:00~11:00 | 芝生の庭でクローケーゴルフを楽しみましょう 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 |
| 脳トレタイム | 27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: 4/13(月)13時~ 他区: 4/20(月)13時~ |
| 歌って脳トレ | 13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 脳トレをしましょう | 20名 | 当日先着順 |
| 包括出張相談 | 4月・5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 | 4・11・18・25日(土) 9:30~11:30 | 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 | 15・22日(水) 15:30~16:15 | 年齢に関係なく芝生の庭でモルックを 楽しみましょう | 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 |
| 喫茶コーナー | 7・14・28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 | 22日(月) 10:30~11:30 | 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 |

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 4月27日(月)9:00~12:30(毎月第4月曜日)

令和8年 4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

親子で触れ合っておそびます
~かわいい手形で春を飾ろう!~

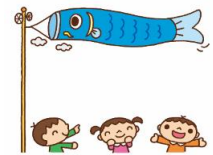
日時:4月7日(火)10:30~11:00
定員:10組(11か月までのお子さんと保護者)
申込:区内3月25日(水)~
他区3月31日(火)~
☆身長体重測定のみも参加できます
(11:00~11:30)



みんななかよし

体を動かしたり、歌やお話、製作などを楽しみます
~しんぶんあそび&4月の誕生会~

日時:4月17日(金)10:30~11:00
定員:10組(1歳のお誕生月のお子さんから
未就学児まで)
申込:区内4月3日(金)~
他区4月10日(金)~



新事業

親子ピラティス

親子で触れ合いながら体と心をリフレッシュ

日時:4月19日(日)10:30~11:15
講師:大塚知美氏
対象:首がすわってからハイハイまでの乳児と保護者
定員:15組
申込:区内4月5日(日)~
他区4月12日(日)~



電車であそぼ!



毎週土曜日9:30~16:00
対象:乳幼児
場所:3階多目的室
レールを広く繋げてあそべます
*25日はお休みです



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(コミュニティーワーカー)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

ボードゲームやカードゲーム
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 | 今月はお休みです | 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 | |
| 読み聞かせボランティア おはなし会 | 1日(水) 10:30~11:00 | 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 |
| 子育てサロン たんぼぼ | 16日(木) 10:30~11:30 | 「折り紙でお節句飾り」 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:4/2(木)~ 他区:4/9(木)~ |
| 電車であそぼ | 4・11・18日(土) 9:30~4:00 | 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 | 17日(金) 10:30~ 11:30 | 豊島区民社会福祉協議会CSWによる相談 | 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 4月27日(月) 9:00~12:30 (毎月第4月曜日)

4月のカレンダー

貸室予定は3月17日現在のものです

| 第一 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------|--------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 午前 | お庭で遊べます *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 | | | 貸室抽選(集) | クローケーゴルフ(庭) | | みんなで卓球(集) こがくりあん21(区) |
| 午後 | | | | | | | サロンジャスミン(集) こがくりあん21(区) |
| 午前 | 5 | 6 | 7 | 休館日 | 9 | 10 | 11 |
| 午後 | お庭であそべます(庭) | | ワイワイ卓球(集) | | クローケーゴルフ(庭) | モーリン貯筋(集) | みんなで卓球(集) (株)東急コミュニティ(区) |
| 午後 | お庭であそべます(庭) | | 喫茶コーナー(集) CSWズボット | | | 区高連第4ブロック(区) | |
| 午前 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 午後 | お庭であそべます(庭) | | ワイワイ卓球(集) | 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) 企画会議(区) 役員会 | 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) いこいクラブ(区) |
| 午前 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 午後 | お庭であそべます(庭) こがくりあん21(区) | | | なごやかタイム(集) 暮らしの何でも相談会 | 休館日 | モーリン貯筋(集) | みんなで卓球(集) 演劇ユニットゴザト(区) |
| 午後 | お庭であそべます(庭) こがくりあん21(区) | | 定時総会(集) | みんなでモルック(庭) | | | 演劇ユニットゴザト(区) |
| 午前 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 芝生でラジオ体操 *毎日9:00~前庭で (雨天時は室内) *どなたでもご参加いただけます | |
| 午後 | お庭であそべます(庭) | 脳トレタイム(集) | ワイワイ卓球(集) いきいき部会(区) | 休館日 | クローケーゴルフ(庭) | | |
| 午後 | お庭であそべます(庭) | | 喫茶コーナー(集) | | ハートフル高田(教) | | |

<各部屋の表示> (集)1階集会所 (教)2階教養室 (区)2階区民集会所

| 第二 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------|----------------------|----------|-----------------------------------------------------------|----------------|
| | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 午前 | ランチタイム 11:40~12:40 おやつタイム 15:00~16:00 ☆ご利用の方は受付にお声がけください | | | 貸室抽選(受付) おはなし会(多) | | | 電車であそぼ(多) |
| 午後 | | | | | | | 電車であそぼ(多) |
| 午前 | 5 | 6 | 7 | 休館日 | 9 | 10 | 11 |
| 午後 | | | おごやかタイム(ベ) | | | | 電車であそぼ(多) |
| 午後 | | | 目白高南吹矢会(ホ) | | | 幼児体操(ホ) | 電車であそぼ(多) |
| 午前 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 午後 | | | 目白高南吹矢会(ホ) | | | 子育てサロンたんぽぽ(ホ) | みんなでなかよし(ホ) |
| 午後 | | | 目白高南吹矢会(ホ) | | 子ども部会(活) | 暮らしの何でも相談会 | 電車であそぼ(多) |
| 午後 | | | 目白高南吹矢会(ホ) | | | 幼児体操(ホ) | 電車であそぼ(多) |
| 午前 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 午後 | 親子ピラティス(ホ) | | | | | | ヒマラヤの風コンサート(ホ) |
| 午後 | | | 山吹句会(活) 目白高南吹矢会(ホ) | | | イベント準備(ホ) | |
| 午前 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 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) | |
| 午後 | | | 目白高南吹矢会(ホ) | 休館日 | | | |

<各部屋の表示> (ベ)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