



令和8年 6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

いきいきサロン

## 学習院大学の学生さんと国際交流モルック大会

学習院大学多文化共生推進ボランティアサークルの皆さんと一緒に「モルック」を楽しみながら多文化交流を体験しましょう！

日時:6月23日(火) 13:30~15:00

場所:区民ひろば高南第一

申込:区内6月9日(火)13時から

他区6月16日(火)13時から ※電話申込可(高南第一 03-3988-8601へ)

主催:スマートひろば高南運営協議会 いきいき部会



## わくわくひろば「もうすぐ七夕 音楽ファンタジー」

みんなの大好き劇団ぽけっとがやってくる！

おなじみの歌や曲にのってステキな音楽ファンタジーを楽しみましょう♪



日時:6月30日(火) 10:30~11:00

出演:劇団ぽけっと

定員:30組(乳幼児と保護者) 会場:区民ひろば高南第二

申込:区内6月16日(火)9時から

他区6月23日(火)9時から ※電話申込可(高南第二 03-3987-6600へ)

主催:スマートひろば高南運営協議会 子ども部会



## 子育てサロンたんぽぽ 七夕飾り作りとエプロンシアター

民生児童委員の皆様による楽しい時間です。親御さん同士の交流をしていただく機会でもあります。

どうぞお越しください。

日時:6月18日(木) 10:30~11:30

対象:乳幼児と保護者 15組

申込:【区内】6月4日(木)9時から 【他区】6月11日(木)から

場所:区民ひろば高南第二 3階ホール ※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



**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 6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



## 消費者トラブル講座

最近の消費トラブル事例や悪質業者の手口など、気を付けたいポイントを紹介する講座です。

日時: 6月29日(月) 10:30~11:30  
 講師: 豊島区消費生活センター消費生活相談員  
 定員: 20名(65歳以上の方)  
 申込: 区内6月15日(月)13:00~  
 他区6月22日(月)13:00~  
 主催: 産業観光部産業振興課消費生活グループ



## 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: 6月1日(月) 10:30~11:30  
 講師: 福島誠一氏  
 定員: 15名(65歳以上の方)  
 申込: 区内5月19日(火) 13:00~  
 他区5月25日(月) 13:00~



## わくわくスマホ講習会

インターネット検索 写真・動画の撮り方など

日時: 6月4日(木) 13:30~15:30  
 講師: (株)ソフマップ社員  
 定員: 12人  
 申込: 区内5月22日(金) 13:00~  
 他区5月29日(金) 13:00~



## 生活動作でフレイル予防講座

生活動作を意識した動きを体験し、日常生活の中で動きを意識することでフレイル予防することができる魅力的な講座です。

日時: 6月24日(水)10:30~11:30  
 講師: 豊島区リハビリテーション従事者連絡会  
 対象: 豊島区在住65歳以上の方 20名  
 申込: 6月11日(木)13:00~ ※高南第一で申込  
 主催: 高齢者福祉課



予告

## 異文化交流 高南七タコンサート

日時: 7月4日(土) 13:30~14:30  
 出演: 王 霄峰氏  
 定員: 45名(どなたでも)  
 申込: 区内6月13日(土)13:00~  
 他区6月20日(土)13:00~  
 共催: スマートひろば高南いきいき部会



※高南第一でお申し込みください

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)	やさしいフラダンス	19日(金) 10:30~11:15 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: 6/5(金)13時~ 他区: 6/12(金)13時~
	你好! 太極拳	24日(水) 13:30~14:30 講師: 江川園江氏 ※下記日程継続して参加できる方 (7/22.10/28.11/25.12/23.1/27)	15名	申し込み受付中 ※詳細はひろばまでお問い合わせください
	なごやかタイム (としまる体操等)	3・17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
	ワイワイ卓球	2・9・16・23・30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
	クロッケーゴルフ	11・18日(木) 10:00~11:00 芝生の庭でクロッ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	先着順受付終了10時
	脳トレタイム	22日(月) 10:30~11:30 漢字・計算・ぬり絵等で脳を活性化しましょう	15名	区内: 6/8(月)13時~ 他区: 6/15(月)13時~
	包括出張相談	3日 11:00~11:30 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
交流事業 (どなたでも)	芝生でラジオ体操	毎日 9:00~ 緑豊かなお庭でラジオ体操を楽しみましょう 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	6・13・20・27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	3・17・24日(水) 15:30~16:15 (雨天中止) 年齢に関係なく芝生の庭でモルックを楽しみます	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	毎週火曜日 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	—	申込不要※実施しない日もあります 詳細はお問い合わせください
	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 6月22日(月) 9:00~12:30 (毎月第4月曜日)



# 令和8年 6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遊びます  
～カエルパクパクを作ってあそぼう!～

日時: 6月9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5月26日(火)～  
他区6月2日(火)～  
☆身長体重測定のための参加もできます(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: 6月11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歳未満) 10:30～11:10  
☆すみれ組(1歳から就園前) 11:20～12:00  
申込: 区内5月28日(木)～  
他区6月4日(木)～

### 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  
～七夕フラックパネルシアター&6月の誕生会～

日時: 6月19日(金) 10:30～11:00  
定員: 10組(1歳のお誕生月のお子さんから  
未就学児までと保護者)  
申込: 区内6月5日(金)～  
他区6月12日(金)～

### 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: 6月21日(日) 10:30～11:30  
講師: 藤井芳子氏  
対象: 10か月以上の乳幼児と保護者  
定員: 10組  
申込: 区内6月7日(日)～  
他区6月14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

東部子ども家庭支援センター

### おでかけ出張相談～育児相談～

日時: 6月9日(火) 10:45～11:45  
子育てや発達のお悩みを一人で抱えていませんか?  
区民ひろばで気軽に相談できます \*申し込みは不要です

### 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(コミュニケーショーカー)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(受付16:30まで)  
(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)
子育て事業	絵本とリトミックの贈り物	11日(木) 10:30～12:00 講師: 伊庭まゆみ氏・阿部寿子氏 つぼみ組(1歳未満) 10:30から/すみれ組(1歳から就園前) 11:20から	0才・1才以上 各12組	区内: 5/28(木)～ 他区: 6/4(木)～
	読み聞かせボランティアおはなし会	3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
	子育てサロンたんぽぽ	18日(木) 10:30～11:30 「七夕飾り作りとエプロンシアター」 高田地区民生委員児童委員協議会主催	乳幼児と保護者15組	区内: 6/4(木)～ 他区: 6/11(木)～
	電車であそぼ	6・13・20・27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	19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 6月22日(月) 9:00～12:30 (毎月第4月曜日)

# 6月のカレンダー

貸室予定は5月15日現在のものです

第一	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前	CSWスポット相談 6月23日(火) 11:30~13:30 豊島区民社会福祉協 議会のCSWが います。 	貸室抽選(集) リズム体操(集)	ワイワイ卓球(集)	なごやかタイム(集) <small>包括相談</small>	クローケーゴルフ大会 雨天開催日 (通常のクローケーゴルフは ありません)(庭)		みんなで卓球(集)
午後			喫茶コーナー(集)	みんなでモルック (庭)	わくわくスマホ講習会 (集)	若返り体操サロン (集)	
	7	8	9	10	11	12	13
午前	お庭であそべます		ワイワイ卓球(集)	休館日	クローケーゴルフ (庭)	モーリン貯筋(集)	みんなで卓球(集) こがくりあん21(区)
午後	お庭であそべます		喫茶コーナー(集) 企画会議(区)				区高連第4ブロック(区)
	14	15	16	17	18	19	20
午前	お庭であそべます		ワイワイ卓球(集)	なごやかタイム(集)	クローケーゴルフ (庭)	やさしいフラダンス (集)	みんなで卓球(集) ワコー高田馬場 マンション管理組合 (区)
午後	お庭であそべます		喫茶コーナー(集)	Kipp!s★モルック(教) みんなでモルック(庭)	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)
	21	22	23	24	25	26	27
午前	お庭であそべます	脳トレタイム(集) <small>暮らしの何でも相談会</small>	ワイワイ卓球(集) いきいき部会(区)	生活動作でフレイル 予防講座(集)	休館日	モーリン貯筋(集)	みんなで卓球(集) 劇団ユニットコザト(区)
午後	お庭であそべます		いきいきサロン(庭) <small>CSWスポット</small>	你好!本館集(集) Kipp!s★モルック(教) みんなでモルック(庭)			
	28	29	30	<div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> <p><b>喫茶コーナー</b></p> <p>*火曜日 11:30~14:00</p> <p>*淹れたて珈琲 50円</p> <p>主催:スマートひろば高南 いきいき部会 </p> </div>		<div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> <p><b>お庭で遊べます</b></p> <p>*毎週日曜日 9:30~15:00</p> <p>*乳幼児と付き添いの方</p> <p>*すべり台・フラフープなどで遊べます</p>  </div>	
午前	お庭であそべます	消費者トラブル(集)	ワイワイ卓球(集)				
午後	お庭であそべます		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 (区)2階区民集会室

第二	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		貸室抽選(受付) 		おはなし会 (多) 			電車であそぼ(多) 
午後			目白高南吹矢会(ホ)				電車であそぼ(多) 
	7	8	9	10	11	12	13
午前			すこやかタイム(ホ) <small>おでかけ相談</small>	休館日	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) 	
	14	15	16	17	18	19	20
午前				幼児体操(ホ)	子育てサロン たんぽぽ(ホ)	みんななかよし(ホ) <small>暮らしの何でも相談会</small>	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) 
	21	22	23	24	25	26	27
午前	パパと一緒に(ホ)				休館日		電車であそぼ(多) 
午後			目白高南吹矢会(ホ)				幼児体操(ホ)
	28	29	30	<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px;"> <p><b>のりものタイム</b></p> <p>午前9:00~15:30</p> <p>3階ホールで幼児さんが 車などであそべます</p> <p> マークで表示しています</p> </div>		<div style="border: 2px solid pink; padding: 5px;"> <p><b>ランチタイム おやつタイム</b></p> <p>11:40~12:40 15:00~16:00</p> <p>☆ご利用の方は受付に お声がけください </p> </div>	
午前			わくわくひろば (ホ)(活)(多)				
午後			わくわくひろば 控室(活) 				

<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