

# 令和8年10月号 区民ひろば高南だより

開館時間9:00～17:00  
休館日: 祝日・年末年始・臨時休館日

区民ひろば高南第一

☎3988-8601 豊島区高田2-11-2

高南第一  
ホームページ



## 第13回高南ひろばまつり

日程:10月3日(土)(雨天中止) 対象:どなたでも  
時間:14:00～16:30(受付終了16:00)  
◇13:30～受付開始、14:00～オープニング、  
15:00～ゲームコーナー開店  
会場:高南小学校校庭  
申込:直接会場へお越しください  
内容:高南小ジュニアバンド演奏・ゲーム・福引・バザー他  
※水分補給できるものをお持ちください  
※駐輪場はありませんのであらかじめご了承ください  
※エコバックご持参下さい  
主催:高南ひろばまつり実行委員会



## 予告 フリーマーケット&バザー

日程:11月7日(土)  
時間:10:30～14:00  
会場:区民ひろば高南第一前庭  
(雨天時館内)  
内容:フリーマーケット・バザー・パンなどの  
販売もあります♪(エコバックご持参下さい)  
※・バザーの提供品募集・※  
受付期間:10月19日(月)～23日(金)10:30～12:00  
受付場所:区民ひろば高南第一  
提供いただけるもの:衣類・雑貨・おもちゃ・本など  
※衣類は新品同様のもの又は洗濯済み、傷のないものでお願いします。  
食品はご遠慮ください。 共催:スマートひろば高南 区民ひろば高南



## 尿失禁予防講座

日時:10月21日(水) 10:30～11:30  
対象:65歳以上の方  
定員:20名  
申込:10月8日(金) 13:00～  
内容:性別問わずお申込みいただけます  
排泄についての基本的な知識を知り、尿  
失禁予防になる運動や対策について学べ  
ます。ぜひご参加ください  
講師:豊島区リハビリテーション  
従事者連絡会



| 事業名                                      | 日 時                          | 内 容                                                       | 定員                                        | 申込み(電話可)                          |
|------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------|
| なごやかタイム<br>(講師)                          | 14日(水)<br>10:30～11:15        | 講師:藤井芳子氏<br>転倒予防・筋力アップを目的とした体操を行います                       | 15名                                       | 区内:9/30(水)13時～<br>他区:10/6(火)13時～  |
| 你好! 太極拳                                  | 28日(水)<br>13:30～14:30        | 講師:江川園江氏 対象:複数回参加できる方<br>今後の日程:11月・12月・1月の第4水曜日           | 15名                                       | ご希望の方はお問い合わせ<br>ください              |
| はつらつ朗読会                                  | 19日(月)<br>13:30～14:30        | 講師:中富邦子氏 対象:下記日程参加できる方<br>今後の日程:11/16・12/21・1/18・2/1・2/15 | 13名                                       | ご希望の方はお問い合わせ<br>ください              |
| 脳トレタイム                                   | 26日(月)<br>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:10/9(金)13時～<br>他区:10/19(月)13時～ |
| ワイワイ卓球                                   | 6・13・20・27日(火)<br>9:30～11:30 | 卓球で元気に体を動かしましょう<br>ラケット・ボールは貸出できます                        | 10名                                       | 当日先着順                             |
| 喫茶コーナー                                   | 毎週火曜日<br>11:30～14:00         | 淹れたて珈琲 50円 おいしい珈琲はいかがですか<br>主催:スマートひろば高南 いきいき部会           | どなたでも                                     | 当日直接おいでください                       |
| クロッケーゴルフ                                 | 1・8・15・29日(木)<br>10:00～11:00 | 芝生の庭でクロッケーゴルフを楽しめます<br>初心者の方、大歓迎です (雨天中止)                 | 12名                                       | 当日先着順<br>受付終了10時                  |
| ※リズム体操・歌って脳トレ・やさしいフラダンス・わくわくスマホ講習会はお休みです |                              |                                                           |                                           |                                   |
| 交流事業<br>(どなたでも)                          | みんな卓球                        | 10・17・24・31日(土)<br>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<br>ラケット・ボールは貸出できます | 10名 当日先着順                         |
|                                          | みんなモルック                      | 14・21・28日(水)<br>15:30～16:15                               | 年齢に関係なく芝生の庭でモルックを楽しめます<br>(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<br>(水曜日を除く)                                  | 1回20分 お二人以上でご参加ください<br>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<br>受付終了16時30分       |
|                                          | CSWスポット                      | 6日(火)<br>13:00～15:00                                      | 豊島区民社会福祉協議会のCSWがいます<br>相談もできます            | — 当日直接おいでください                     |
|                                          | 暮らしの何でも相談会                   | 19日(月)13:30～14:30                                         | 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                     |

区民ひろば高南第二

☎3987-6600 豊島区高田3-38-7

高南第二  
ホームページ



## すこやかタイム

ハロウィンあそび  
日時:10月6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9月20日(日)～  
他区9月29日(火)～  
☆身長体重測定のみのお参加も  
出来ます (11:00～11:30)



## 子育てサロンたんぽぽ

ひろばでハロウィン  
ダッチーさんと歌おう!  
日時:10月15日(木)  
10:30～11:30  
対象:乳幼児と保護者 25組  
申込:区内10月1日(木)～  
他区10月8日(木)～  
共催:高田地区民生委員児童委員協議会  
区民ひろば高南運営協議会子ども部会



## みんななかよし

ハロウィンあそび  
& 10月の誕生会  
日時:10月16日(金)  
10:30～11:00  
定員:10組 (1歳のお誕生  
月のお子さん～未就学児ま  
でと保護者)  
申込:区内10月2日(金)～  
他区10月9日(金)～



## ベビーダンス

体を動かしてリフレッ  
シュ! 抱っこ紐の正し  
い装着も学べます  
日時:10月18日(日)  
10:30～11:30  
講師:久保田 朱沙氏  
定員:10組 (3か月～  
概ね1歳6か月までの  
お子さんと保護者)  
申込:区内10月4日(日)～  
他区10月11日(日)～

## フリーマーケット 出店募集!!

11月7日(土) 第一の  
お庭で実施される  
フリーマーケットに  
出店してみませんか?  
申込:10月10日(土)～  
詳細:問い合わせ  
区民ひろば高南第二  
☎3987-6600

| 事業名                  | 日 時                     | 内 容                                                       | 定員              | 申込み(電話可)                   |
|----------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------|
| 絵本とリトミックの<br>贈り物     | 8日(木)<br>10:30～12:00    | 講師:伊庭まゆみ氏・阿部寿子氏<br>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<br>各12組 | 区内:9/25(金)～<br>他区:10/1(木)～ |
| 読み聞かせボランティア<br>おはなし会 | 5日(月)<br>10:30～11:00    | 豊島区立図書館ボランティアによる<br>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                |
| 電車であそび               | 土曜・日曜9:30～16:00         | プラレールを広げて遊べます (3日はお休みです)                                  | 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                |
| ミニアスレチック             | 11・25日(日)<br>9:30～15:00 | 平均台、マット等、何が出るかはお楽しみ!                                      | 乳幼児             | 当日直接おいでください                |
| 暮らしの何でも相談会           | 16日(火)10:30～11:30       | 豊島区民社会福祉協議会CSWによる相談                                       | どなた<br>でも       | 当日直接おいでください                |

## 豊島区民社会福祉協議会CSW配置

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

\*ご利用の際は、靴下の着用をお願いいたします \*水分補給の為、水筒をお持ちください(給水機で補充可)  
\*全ての事業は変更・中止になる場合があります  
\*使用済の蛍光灯、小型家電(15×30cm以内)を回収しています \*第二は電池も回収しています  
\*廃食用油回収日:10月26日(月)9:00～12:30(毎月第4月曜日)

| 第一 |                                     | 10月のカレンダー                                                                          |                        |                                                                                 |                 | 貸室予定は9月15日現在のものです                     |                                                                                           |                                                                   |
|----|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|    |                                     | 日                                                                                  | 月                      | 火                                                                               | 水               | 木                                     | 金                                                                                         | 土                                                                 |
|    |                                     |                                                                                    |                        |                                                                                 |                 | 1                                     | 2                                                                                         | 3                                                                 |
| 午前 | 午後                                  | <div>喫茶コーナー<br/>*火曜日 11:30~14:00<br/>*淹れたて珈琲 50円<br/>主催:スマートひろば高南<br/>いきいき部会</div> |                        | <div>お庭で遊べます<br/>*毎週日曜日 9:30~15:00<br/>*乳幼児と付き添いの方<br/>*すべり台・フラフープなどで遊べます</div> |                 | 貸室抽選(集)<br>クローカーゴルフ(庭)<br>ひろばまつり準備(区) | ひろばまつり準備<br>※お庭は準備のためご利用<br>いただけません<br>※「スカイウェル」と<br>乳幼児親子対象の<br>「わくわくひろば」のみ<br>ご利用いただけます | 高南ひろばまつり<br>~高南小で実施~<br>※雨天時は乳幼児親子対象の<br>「わくわくひろば」のみご利用<br>いただけます |
|    |                                     |                                                                                    |                        |                                                                                 |                 | ひろばまつり準備<br>(区)                       |                                                                                           |                                                                   |
|    |                                     | 4                                                                                  | 5                      | 6                                                                               | 7               | 8                                     | 9                                                                                         | 10                                                                |
| 午前 |                                     |                                                                                    |                        | ワイワイ卓球(集)                                                                       | 休館日             | クローカーゴルフ<br>(庭)                       | モーリン貯筋(集)                                                                                 | みんなで卓球(集)<br>いこいクラブ(区)                                            |
| 午後 |                                     |                                                                                    |                        | 喫茶コーナー(集)<br>CSWスポット<br>10:30~12:00                                             |                 |                                       | 区高連第4ブロック<br>(区)                                                                          | サロンジャスミン<br>(集)                                                   |
|    |                                     | 11                                                                                 | 12                     | 13                                                                              | 14              | 15                                    | 16                                                                                        | 17                                                                |
| 午前 | お庭であそべます                            | 休館日<br>(スポーツの日)                                                                    | ワイワイ卓球(集)              | なごやかタイム(集)                                                                      | クローカーゴルフ<br>(庭) |                                       |                                                                                           | みんなで卓球(集)                                                         |
| 午後 | お庭であそべます                            |                                                                                    | 喫茶コーナー(集)<br>企画会議(区)   | 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<br>(集)                                                                           |                                                                   |
|    |                                     | 18                                                                                 | 19                     | 20                                                                              | 21              | 22                                    | 23                                                                                        | 24                                                                |
| 午前 | お庭であそべます                            | はつらつ朗読会(集)<br>暮らしの何でも相談会                                                           | ワイワイ卓球(集)              | 尿失禁予防講座(集)                                                                      | 休館日             |                                       | モーリン貯筋(集)                                                                                 | みんなで卓球(集)                                                         |
| 午後 | お庭であそべます                            |                                                                                    | 喫茶コーナー(集)<br>山吹句会(区)   | みんなでモルック(庭)                                                                     |                 |                                       |                                                                                           | 高南クラブ(集・教)                                                        |
|    |                                     | 25                                                                                 | 26                     | 27                                                                              | 28              | 29                                    | 30                                                                                        | 31                                                                |
| 午前 | お庭であそべます                            | 脳トレタイム(集)                                                                          | ワイワイ卓球(集)<br>いきいき部会(区) |                                                                                 |                 | クローカーゴルフ<br>(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<br>ソフィア目白アイビー<br>ハウス自治会(区) |                                                                                    | 喫茶コーナー(集)<br>バザー仕分け(区) | みんなでモルック(庭)<br>你好!太極拳(集)                                                        |                 | ハートフル高田(教)                            |                                                                                           |                                                                   |

<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                                                                                                                                              |                             |                                                  |                                                                           |                                    |
| 午前 | 午後 | <div>のりものタイム</div> <div>ホールで幼児さんが<br/>車等で遊べます<br/>(9:00~15:30)<br/>マークで表示<br/>しています</div> | <div>ランチタイム</div> <div>11:40~12:40</div> <div>おやつタイム</div> <div>15:00~16:00</div> <div>☆ご利用の方は受付<br/>にお声がけください</div> | <div>小学生以上優先の時間</div> <div>3階ホール 15:30~16:50</div> <div>どなたでもご利用になれます</div> <div>月曜と木曜は卓球が出来ます<br/>(受付16:30まで)事業都合により<br/>ご利用できない場合があります</div> | <div>貸室抽選(受付)</div>         | <div>2</div>                                     | <div>3</div> <div>~高南小で実施~<br/>2階フロアのみ開館<br/>(雨天の場合は通常通<br/>り開館します)</div> |                                    |
|    |    |                                                                                           |                                                                                                                      |                                                                                                                                                |                             |                                                  |                                                                           |                                    |
| 午前 | 午後 | <div>4</div> <div>電車であそぼ(多)</div>                                                         | <div>5</div> <div>おはなし会(多)</div>                                                                                     | <div>6</div> <div>すこやかタイム<br/>(ホ)</div>                                                                                                        | <div>7</div> <div>休館日</div> | <div>8</div> <div>絵本とリトミックの<br/>贈り物(ホ)</div>     | <div>9</div>                                                              | <div>10</div> <div>電車であそぼ(多)</div> |
|    |    | <div>電車であそぼ(多)</div>                                                                      |                                                                                                                      |                                                                                                                                                |                             | <div>着付の会(活)</div>                               |                                                                           | <div>電車であそぼ(多)</div>               |
| 午前 | 午後 | <div>11</div> <div>ミニアスレチック(ホ)<br/>電車であそぼ(多)</div>                                        | <div>12</div> <div>休館日<br/>(スポーツの日)</div>                                                                            | <div>13</div>                                                                                                                                  | <div>14</div>               | <div>15</div> <div>ひろばでハロウィン<br/>(ホ)(多)(活)</div> | <div>16</div> <div>みんななかよし(ホ)<br/>暮らしの何でも相談会</div>                        | <div>17</div> <div>電車であそぼ(多)</div> |
|    |    | <div>ミニアスレチック(ホ)<br/>電車であそぼ(多)</div>                                                      |                                                                                                                      | <div>目白高南吹矢会(ホ)</div>                                                                                                                          | <div></div>                 | <div>子ども部会<br/>(活)</div>                         | <div>幼児体操(ホ)</div>                                                        | <div>電車であそぼ(多)</div>               |
| 午前 | 午後 | <div>18</div> <div>ベビードダンス(ホ)<br/>電車であそぼ(多)</div>                                         | <div>19</div>                                                                                                        | <div>20</div>                                                                                                                                  | <div>21</div>               | <div>22</div> <div>休館日</div>                     | <div>23</div>                                                             | <div>24</div> <div>電車であそぼ(多)</div> |
|    |    | <div>電車であそぼ(多)</div>                                                                      |                                                                                                                      |                                                                                                                                                |                             |                                                  | <div>幼児体操(ホ)</div>                                                        | <div>電車であそぼ(多)</div>               |
| 午前 | 午後 | <div>25</div> <div>ミニアスレチック(ホ)<br/>電車であそぼ(多)</div>                                        | <div>26</div>                                                                                                        | <div>27</div>                                                                                                                                  | <div>28</div>               | <div>29</div>                                    | <div>30</div>                                                             | <div>31</div> <div>電車であそぼ(多)</div> |
|    |    | <div>ミニアスレチック(ホ)<br/>電車であそぼ(多)</div>                                                      |                                                                                                                      | <div>目白高南吹矢会(ホ)</div>                                                                                                                          |                             |                                                  |                                                                           | <div>電車であそぼ(多)</div>               |

<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