令和8年12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

12月の休館日：9・24・29～1/3日

高南第一ホームページ

高南クリスマスコンサート
～♪プロが奏でる弦楽四重奏♪～

日時:12月13日(日)
11:00～12:00
演奏:對馬哲男・大槻桃斗(ヴァイオリン)
長谷山博史(ヴィオラ)・細井唯(チェロ)
定員:75名(どなたでも)
会場:区民ひろば高南第二ホール3F
申込:区民ひろば高南第一
区内は申込受付中
他区11月25日(水)13時～
共催:スマートひろば高南いきいき部会
※申込先と会場をお間違えないようお願いいたします

保育園児との交流会
日時:12月1日(火) 11:00～11:30
高南保育園のお子様が素敵な出し物をしてくれます！
ぜひ見に来てください♪

なごやかタイムスペシャル
～つなぐつながるCSWとストラックアウト！～

日時:12月2日(水) 10:30～11:30
対象:65歳以上の方　定員:16名
会場:区民ひろば高南第一
申込:区内・区外ともに11月20日(金)13時～

姿勢・腰痛講座
日時:12月16日(水)10:30～11:30
申込:区内・他区ともに
12月2日(水)13:00～
姿勢を整え腰痛を予防する講座です。
正しい姿勢を学びましょう
講師:豊島区リハビリテーション従事者連絡会
申込:区民ひろば高南第一

2026 つなぐ・つながる・ひろばのWA！ スタンプラリー
ひろばをめぐってスタンプポン！

11月1日(日)～12月27日(日)
すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催！
スタンプを押して景品をもらおう！

わくわくスマホ講習会
日時:12月10日(木) 13:30～15:30
対象:65歳以上の方　定員:12名
申込:区内11月27日(金)13時～
他区12月4日(金) 13時～
内容:文字の入力方法・電話のかけ方・受け方等
※当日スマートフォン・筆記用具お持ちください

予告 新春の集い
日時:1月9日(土) 10:30～11:30
対象:どなたでも
会場:区民ひろば高南第一
申込:区内・他区ともに
12月13日(日)13:00～
内容:みんなで昔あそびを楽しみます
共催:スマートひろば高南いきいき部会

	事業名		内　容	定員	申込み(電話可)
いきいき事業（65歳以上）	はつらつ朗読会	21日(月) 13:30～14:30	講師:中冨邦子氏　対象:下記日程参加できる方 今後の日程:12/21・1/18・2/1・2/15	13名	ご希望の方は お問い合わせください
	リズム体操 健	7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:11/20(金)13時～ 他区:11/27(金)13時～
	やさしいフラダンス 健	18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 今後の日程:1/15・2/12	15名	区内:12/4(金)13時～ 他区:12/11(金)13時～
	なごやかタイム(講師) 健	23日(水) 10:30～11:15	講師:藤井芳子氏 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:12/10(木)13時～ 他区:12/16(水)13時～
	你好！太極拳 健	23日(水) 13:30～14:30	講師:江川園江氏　対象:複数回参加できる方 今後の日程:12月・1月の第4水曜日	15名	ご希望の方は お問い合わせください
	ワイワイ卓球	8・15・22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
		※1日は9:30～10:30の実施です。 卓球で楽しんだ後は保育園児さんとの交流をお楽しみください		10名	当日先着順
	脳トレタイム	21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・他区ともに 12/14(月)13時～
	クロッケーゴルフ	3・10・17日(木) 10:00～11:00	芝生の庭でクロッ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
	包括出張相談	23日(水)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
	※歌って脳トレはお休みです				
交流事業（どなたでも）	みんなで卓球	5・12・19・26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	2・16・23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
	暮らしの何でも相談会	2日(木)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

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

パパと一緒 ～ママの参加も大歓迎～
親子ふれあい体操を楽しもう！
講師:藤井芳子氏
日時:12月6日(日)
10:30～11:30
定員:10組
対象:10か月以上の乳幼児と保護者
申込:区内11月20日(金)～
他区11月29日(日)～

すこやかタイム
クリスマス歌＆シアター

日時:12月8日(火)
10:30～11:00
定員:10組親子
(11か月までのお子さん)
申込:区内11月24日(火)～
他区12月1日(火)～
☆身長体重測定のみの参加も出来ます（11:00～11:30）

～子育てサロンたんぽぽ～ 年末お楽しみ会
♪マジカルストリングスコンサート♪

日時:12月17日(木)
10:30～11:30
定員:25組親子
申込:区内12月3日(木)～
他区12月10日(木)～
共催:区民ひろば高南運営協議会子ども部会
高田地区民生委員児童委員協議会

みんななかよし
クリスマスシアターとお正月遊び＆12月の誕生会

日時:12月18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12月4日(金)～
他区12月11日(金)～

	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	10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	区内:11/25(水)～ 他区:12/3(木)～
	読み聞かせボランティアおはなし会	2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
	電車であそぼ	土曜・日曜9:30～16:00	プラレールを広げて遊べます(13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	20・27日(日) 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
交流	暮らしの何でも相談会	8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(コミュニティー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(15×30㎝以内)を回収しています　＊第二は電池も回収しています
＊廃食油回収日:12月28日(月)9:00～12:30(毎月第4月曜日)

12月のカレンダー

貸室予定は11月15日現在のものです

第一

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前	喫茶コーナー ＊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		貸室抽選(集) ワイワイ卓球(集) 保育園児との交流会	なごやかタイム(集) 暮らしの何でも相談会	クロッケーゴルフ(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)		若返り体操サロン(集)	サロンジャスミン(集)
	6	7	8	9	10	11	12
午前	お庭であそべます	リズム体操(集)	ワイワイ卓球(集)	休館日	クロッケーゴルフ(庭)	モーリン貯筋(集)	みんなで卓球(集) いこいクラブ(区)
午後	お庭であそべます		喫茶コーナー(集) 企画会議(区) ひろばまつり実行委員会(集)		わくわくスマホ講習会(集) 区高連第4ブロック(区)		
	13	14	15	16	17	18	19
午前	お庭であそべます		ワイワイ卓球(集)	姿勢・腰痛講座(集)	クロッケーゴルフ(庭)	やさしいフラダンス(集)	みんなで卓球(集)
午後	お庭であそべます		cswスポット 11:30~13:30 喫茶コーナー(集)	みんなでモルック(庭) kipp！s☆モルック(教)	ハートフル高田(教)	若返り体操サロン(集)	
	20	21	22	23	24	25	26
午前	お庭であそべます 目白ガーデニア管理組合(区)	脳トレタイム(集)	ワイワイ卓球(集) いきいき部会(区)	なごやかタイム(集) 包括相談	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	はつらつ朗読会(集)	喫茶コーナー(集)	みんなでモルック(庭) 你好！太極拳(集) kipp！s☆モルック(教)			サロンジャスミン(集)
	27	28	29･30･31				
午前	お庭であそべます		今年も区民ひろば高南をご利用いただきありがとうございました。 年内は28日(月)まで、 新年は1月4日(月)より開館します。		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 ＊すべり台・フラフープなどで遊べます		CSWスポット相談 12月15(水) 11:30~13:30 豊島区民社会福祉協議会のCSWがいます
午後	お庭であそべます						

＜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
午前	のりものタイム ホールで幼児さんが車等で遊べます(9:00~15:30) 🚗マークで表示しています	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)	保育園臨時的利用(ホ)(活)		電車であそぼ(多)
午後						幼児体操(ホ)	電車であそぼ(多)
	6	7	8	9	10	11	12
午前	電車であそぼ(多) パパと一緒(ホ)		すこやかタイム(ホ) 暮らしの何でも相談会	休館日	絵本とリトミックの贈り物(ホ)	保育園臨時的利用(ホ) (12:00~15:00)	電車であそぼ(多) 保育園臨時的利用(ホ)(活)
午後	電車であそぼ(多)		目白高南吹矢会(ホ)		子ども部会(活)		電車であそぼ(多) クリスマスコンサート準備(ホ)
	13	14	15	16	17	18	19
午前	高南クリスマスコンサート(ホ) 控室(多)(活)	着付けの会(活)			年末お楽しみ会(ホ)	みんななかよし(ホ)	電車であそぼ(多)
午後	控室(多)	着付けの会(活)	山吹句会(活)			幼児体操(ホ)	電車であそぼ(多)
	20	21	22	23	24	25	26
午前	ミニアスレチック(ホ) 電車であそぼ(多)				休館日		電車であそぼ(多)
午後	ミニアスレチック(ホ) 電車であそぼ(多)		目白高南吹矢会(ホ)			幼児体操(ホ)	電車であそぼ(多)
	27	28	29･30･31				
午前	ミニアスレチック(ホ) 電車であそぼ(多)		休館日		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 月曜と木曜は卓球が出来ます(受付16:30まで)		
午後	ミニアスレチック(ホ) 電車であそぼ(多)						

＜各部屋の表示＞ (べ)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