



『季節の健康ハーブクッキング』

25日(木) 10:30~

講師：飛鷹美里氏(ハーブセラピスト)

【内容】

ハーブティップを作って秋野菜(焼き野菜)を楽しむ
つけてみそ!「ハーブ味噌&ハーブマヨ」

- ◆対象：65歳以上 ◆定員：12名
- ◆参加費：350円

9/8(月)より1階窓口にて受付開始
(参加費を添えてお申込みください)

地域で祝う

『敬老のつどい』

11日(木) 10:00~

【1部】
90歳以上の方のご紹介
高松第二保育園
園児によるダンス
高松小学校3年生による
歌・手あそびなど

【2部】
講演を楽しもう
出演：田辺凌鶴師匠

※終了後、お茶会あり
お茶菓子先着80名(無料)高齢者の方優先

◆対象：どなたでも

当日会場までお越しください

協力：長崎第二地区民生委員・児童委員協議会、豊島区立高松小学校、高松第二保育園

いきいきプログラム

※お申込みはすべて先着順です

事業名	日程	時間	定員	内容
脳トレGO!	8日(月)	10:00~	20名	読み・計算・クイズなど 楽しく脳トレします
Let's!脳レク	29日(月)	10:00~	20名	レクリエーションゲームで身体機能の向上と 脳の活性化をはかろう!
音楽でリラックス	4日(木)	10:30~11:45	18名	講師：仲里潔子氏
プラチナトレーニング	12日(金)	10:00~	20名	講師：杉浦重子氏 NPO法人東京トリム体操協会指導員
達ちゃんのスッキリ体操	26日(金)	10:00~11:00	20名	講師：及川達平氏 文寿整骨院副院長
ハツラツ民謡	今月はお休みです			講師：相沢和子氏(毎月第2水曜日になりました)
高齢者くらしの相談	今月はお休みです			高齢者総合相談センター
まちの相談室	11日(木)	10:00~	なし	区の専門職の方が相談にお応えします

子育てプログラム

受付開始

おめでとう お誕生日	24日(水)	10:30~11:00	7組	誕生日月1、2才のお子さんにお誕生日カードプレゼント (誕生日月ではない方も参加できます)	9/3(水)
大きくなったかな!	3日(水)	10:45~11:30	10組	高松第二保育園の看護師による身体測定 対象：概ね1才までの乳児と保護者	8/13(水)
ベビーマッサージ	8日(月)	10:30~11:15	10名	対象：3カ月から8カ月程度の乳児と保護者	8/18(月)
ママのからだメンテナンス	今月はお休みです			子育てママの疲れをとるための体操とお話 講師：藤原祥了氏(柔道整復師)	
親子で音楽あそび	2日(火)	10:30~11:10	10組	講師：下澤明夜氏・対象：3ヶ月から11ヶ月	8/12(火)
わくわくパーク	4日(木)	10:15~10:45	10組	対象：1才のお子さんと保護者	8/15(金)
おはなし会	4日(木)	10:50~11:10	なし	豊島区中央図書館読み聞かせボランティア	当日お越し下さい
ちょこっとタイム	平日午前(事業がない時)			親子で手あそびや体操	当日お越し下さい
のりものタイム	午後随時 土日午前	13:00~15:50 9:30~11:30	なし	三輪車、コンピカーなどで遊べます	当日お越し下さい
おでかけ相談	26日(金)	10:00~11:00	なし	豊島区東部子ども家庭支援センターによる育児相談	当日お越し下さい
としま子育てサロン かるがも	9日(火)	10:45~11:30	15組	内容：親子体操(講師：小布施氏) 対象：豊島区在住0~3才の親子	8/19(火)

どなたでもプログラム

ガーデンの日	9日(火) 30日(火)	10:00~	なし	お庭の手入れをした後、皆でお庭について話し合います (ボランティア募集中)
折り紙の日	お休みです			季節などの折り紙をなごやかに折ります
エンジョイ!音楽	30日(火)	13:30~15:30	なし	色々なジャンルのレコード・CDを楽しく聴きます
ポッチャをやろう	29日(月)	10:00~	なし	楽しくポッチャをやります
うたdeランド	24日(水)	13:30~14:30	36名	ピアノの生演奏で懐かしい歌を皆で歌います

仲良しグループカラオケ
来月分の申込は9月5日(金)9:30~
※グループ登録制

Café こかげ
スープ&パン ランチの日

9/16(火)
これからの営業予定
10/14(火) 11/25(火)
営業時間12:00~14:00

たけのクラブ
(小学生の学習支援)
毎週火曜日 17:00~

9月は
2日、9日
16日、30日



LINEお友達登録
お願いします★

一部事業は事前申込制です
募集は豊島区在住優先

テレビ体操
1階
毎朝 9:30~

CSW
暮らしの何でも相談会
24日(月)
13:30~

2025年 区民ひろば高松 9月カレンダー

〒171-0042 豊島区高松2-25-9
☎ 1階(3973)0032 ☎ 2階(3973)7420

【開館時間】 午前9時～午後5時 【休館日】 祝日・年末年始

		月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7		
午前	教	貸室抽選9:00～ サークル代表者会議 事業部会	太極拳豊島同好会		音楽でリラックス	いろは水墨画サークル	パソコンクラブ	高三長寿会		
	区						NPO理事会			
	風		親子で音楽あそび 10:30～11:10	大きくなったかな！ 10:45～11:45	わくわくパーク10:15～ おはなし会10:50～		のりものタイム 9:30～11:30	のりものタイム 9:30～11:30		
午後	教・前	高一さくら会		太極拳さくら会	いきいき筋力体操		高松二丁目町会	仲良し グループカラオケ		
	教・後			アロハロケラニ				池袋西ハイム管理組合		
	風	のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50		
		8	9	10	11	12	13	14		
午前	教	脳トレGO!	太極拳豊島同好会	みのり体操	敬老のつどい	プラチナ レーニング	オレンジキーボード	休館日		
	区		ガーデンの日							
	風	ベビーマッサージ 10:30～11:15	かるがも 10:45～11:30						のりものタイム 9:30～11:30	
午後	教・前	パッチワークキルト	緑の会	事業準備		足つぼステップ& ス トレッチ	水彩画同好会			
	教・後									
	風	のりものタイム 13:00～15:50			のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50	卓美会		のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50
		15	16	17	18	19	20	21		
午前	教	休館日	太極拳豊島同好会	みのり体操	朗読会・豆の木	いろは水墨画サークル	パソコンクラブ	高松交友会		
	区					楽しい スクラップブック		池袋アイアンガー ヨガ教室	豊島区役所公園緑地課	
	風							のりものタイム 9:30～11:30	のりものタイム 9:30～11:30	
午後	教・前			太極拳さくら会	いきいき筋力体操			仲良し グループカラオケ		
	教・後			アロハロケラニ			たかまつヨーガの会			
	風		のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50		
		22	23	24	25	26	27	28		
午前	教	コールアダージョ高松	休館日	オレンジキーボード	朗読会・豆の木	達ちゃんの スッキリ体操	高松二丁目町会			
	区							エスポアコート要町 管理組合		
	風					おめでとうお誕生日 10:30～11:00		おでかけ相談 10:00～	のりものタイム 9:30～11:30	のりものタイム 9:30～11:30
午後	教・前	パッチワークキルト		うたdeランド	実用書道	足つぼステップ& ス トレッチ	水彩画同好会	豊島区高齢者クラブ 第7ブロック		
	教・後	高一さくら会							たかまつヨーガの会	
	風	のりものタイム 13:00～15:50					のりものタイム 13:00～15:50		卓美会	のりものタイム 13:00～15:50
		29	30	<div style="border: 2px dashed orange; padding: 10px;"> <p>教：教養室 9:00～12:00 教・前：教養室 13:00～14:45 教・後：教養室 15:00～16:45 区：区民集會室 風：風のひろば</p> <p>どなたでもプログラム いきいきプログラム 子育てプログラム</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-top: 10px; display: inline-block;">館内での靴下の着用をおねがいします</div> 						
午前	教	Let's! 脳レク	ガーデンの日							
	区									
	風	ポッチャをやるう								
午後	教・前		エンジョイ! 音楽							
	教・後									
	風	のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50							

🗑️ 廃食油回収 令和7年9月22日(月) 9:00～12:30玄関前【毎月第4月曜日/祝日の場合は翌日】

* 予定は変更されることがあります。ご了承下さい。