



## 『ハロウィンを楽しもう』

29日(水) 10:30 ~ 11:20  
親子で2F子育てひろばをまわります

- ◆定員：30組(豊島区民の方)
- ◆対象：未就学児と保護者

10/2(木)より2階窓口にて受付開始

## つなげよう文化 『文化祭』

展示期間：21日(火)~26日(日)  
舞台発表：24日(金) 13:00~

- ◆第2回 文化祭 サークル代表者会 1日(水)9:45~ 貸室後
- ◆作品展示準備 20日(月) 13:00~

サークルの皆さんの日頃の成果を発表します！  
皆さまお誘いの上お越しく下さい★

## みんなの 区民ひろばフェス

10月18日(土)10時~16時  
@イケサンパーク、サンシャイン  
シティ高架下  
青空コンサートとコラボ！音楽×  
アートのワークショップ、ダンスの  
ワークショップを開催！その他、  
マルシェも出店予定。

### 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!	6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	今月はお休みです			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	9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	10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
達ちゃんのスックリ体操	17日(金)	10:00~11:00	20名	講師：及川達平氏 文寿整骨院副院長
高齢者くらしの相談	17日(金)	10:45~	なし	高齢者総合相談センター
まちの相談室	今月はお休みです			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	22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)	10/1(水)
大きくなったかな!	今月はお休みです			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	
ベビーマッサージ	今月はお休みです			対象：3ヵ月から8ヵ月程度の乳児と保護者	
ママのからだメンテナンス	20日(月)	13:30~14:30	10名	子育てで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)	9/29(月)
親子で音楽あそび	7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	9/16(火)
わくわくパーク	9日(木)	10:15~10:45	10組	対象：1才のお子さんと保護者	9/18(水)
おはなし会	9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

### どなたでもプログラム

ガーデンの日	14日(火) 28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	28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	27日(月)	10:00~	なし	楽しくポッチャをやります
うたdeランド	29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10月6日(月)9:30~  
※グループ登録制

Café こかげ  
スープ&パン ランチの日

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

たけのこクラブ  
(小学生の学習支援)  
毎週火曜日 17:00~

10月は  
7日、14日、28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(金)  
13:30~

# 2025年 区民ひろば高松 10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	火	水	木	金	土	日			
				1	2	3	4	5			
午前	教	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：区民集会所 風：風のひろば	貸室抽選9:00～ サークル代表者会議 事業部会	朗読会・豆の木 あるいは水墨画サークル	パソコンクラブ NPO理事会	のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50				
	区								太極拳さくら会 アロハロケラニ	高松二丁目町会	グランシティ千川 管理組合
	風										
午後	教・前	いきいきプログラム どなたでもプログラム 子育てプログラム	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			
	教・後										
	区										
風											
		6	7	8	9	10	11	12			
午前	教	脳トレGO!	太極拳豊島同好会	みのり体操	音楽でリラックス	プラチナ トレーニング	オレンジキーボード	のりものタイム 13:00～15:50			
	区						池袋アイアンガー ヨガ教室		のりものタイム 13:00～15:50		
	風		親子で音楽あそび 10:30～		わくわくパーク10:15～お はなし会10:50～						
午後	教・前	パッチワークキルト	緑の会	太極拳さくら会	いきいき筋力体操	足つぽステップ&ス トレッチ	水彩画同好会	仲よし グループカラオケ			
	教・後	高一さくら会					たかまつヨーガの会				
	区				句楽会						
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	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	のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50			
		13	14	15	16	17	18	19			
午前	教	休館日	太極拳豊島同好会	いろは水墨画サークル	朗読会・豆の木	達ちゃんの スッキリ体操	オレンジキーボード	のりものタイム 13:00～15:50			
	区		ガーデンの日		楽しい スクラップブック		パソコンクラブ		のりものタイム 13:00～15:50		
	風										
午後	教・前	スポーツの日	太極拳さくら会	実用書道	高松二丁目町会	ストック千川管理組合	のりものタイム 13:00～15:50				
	教・後		アロハロケラニ								
	区										
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				
		20	21	22	23	24	25	26			
午前	教	展示準備	太極拳豊島同好会	みのり体操	舞台発表準備	舞台発表準備	文化祭(作品展示)	高三長寿会			
	区										
	風			おめでとうお誕生日 10:30～				のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50		
午後	教・前	展示準備	緑の会	舞台発表準備	文化祭 舞台発表	水彩画同好会 たかまつヨーガの会	仲よし グループカラオケ				
	教・後										
	区							文化祭(作品展示)			
風	ママのからだメンテナンス 13:30～	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					
		27	28	29	30	31					
午前	教	展示撤収	ヒアリングフレイル 事業準備	みのり体操	ハロウィンを楽しもう 10:30～11:15	文化祭(作品展示)	文化祭(作品展示)				
	区										
	風			ポッチャをやるう							
午後	教・前	パッチワークキルト 高一さくら会	エンジョイ!音楽	うたdeランド	いきいき筋力体操	のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50				
	教・後										
	区										
風	のりものタイム 13:00～15:50	事業準備	事業後片付け 12:00～14:00	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10月27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。