



**認知症予防講座**  
『おしゃべりタイム』  
12日(水) 10:00~  
◆対象: 65歳以上  
◆定員: 10名  
10/30(木)より1階窓口にて  
受付開始(電話可)

認知症予防講座  
『もしも』  
27日(木) 10:00~  
◆対象: 65歳以上  
◆定員: 10名  
11/12(水)より1階窓口にて  
受付開始(電話可)

**『秋フェスタ』**  
20日(木) 10:00~

10:00~ オープニング 出演: DSKクアア(男声合唱)  
11:00~ 販売開始(菓子・飲物・丼ものなど)  
12:00~ みんなで歌おう! 懐かしの歌  
13:00~ 秋朗読会 向田邦子 作「鼻筋紳士録」  
安西篤子 作「蓮の浦残花抄」  
朗読: 高松自主サークル 朗読会・豆の木  
14:00~ フィナーレ 出演: 田村エナ氏(ボーカル)

区民ひろば高松の館内を巡ってハッピーハッピー!  
「おおきな木 スタンプラリー」もやってるよ★  
◆対象: どなたでも 当日会場までお越しください

**2025**  
つなが・つながる・  
ひろばのNA!  
スタンプラリー  
ひろばを巡って  
スタンプポン!  
11月1日(土)~  
12月26日(金)  
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!

## いきいきプログラム

| 事業名         | 日程       | 時間          | 定員  | 内容                                  |
|-------------|----------|-------------|-----|-------------------------------------|
| 脳トレGO!      | 10日(月)   | 10:00~      | 20名 | 読み・計算・クイズなど<br>楽しく脳トレします            |
| Let's! 脳レク  | 17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<br>脳の活性化をはかろう! |
| 音楽でリラックス    | 13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  | 14日(金)   | 10:00~      | 20名 | 講師: 杉浦重子氏<br>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 | 28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   | 26日(水)   | 13:20~      | 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

|              |              |                           |     |                                                  |          |
|--------------|--------------|---------------------------|-----|--------------------------------------------------|----------|
| おめでとう お誕生日   | 26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<br>(誕生日月ではない方も参加できます) | 11/5(水)  |
| 大きくなったかな!    | 5日(水)        | 10:45~11:45               | 10組 | 高松第二保育園の看護師による身体測定<br>対象: 概ね1才までの乳児と保護者          | 10/15(水) |
| ベビーマッサージ     | 10日(月)       | 10:30~11:15               | 10組 | 対象: 3ヵ月から8ヵ月程度の乳児と保護者                            | 10/20(月) |
| ママのからだメンテナンス | 17日(月)       | 13:30~14:30               | 10名 | 子育てママの疲れをとるための体操とお話<br>講師: 藤原祥了氏(柔道整復師)          | 10/27(月) |
| 親子で音楽あそび     | 11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                          | 10/21(火) |
| わくわくパーク      | 13日(木)       | 10:15~10:45               | 10組 | 対象: 1才のお子さんと保護者                                  | 10/23(木) |
| おはなし会        | 13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) |                           | なし  | 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<br>土日午前 | 13:00~15:50<br>9:30~11:30 | なし  | 三輪車、コンビ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              | 11日(火)<br>25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<br>(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 & 交通安全研修会 | 18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            | 17日(月)           | 10:00~      | なし  | 楽しくポッチャをやります                             |
| うたdeランド             | 26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11月5日(水)9:30~  
※グループ登録制

Café こかげ  
スープ&パン ランチの日  
11/25(火)  
これからの営業予定  
12月はお休みです  
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~  
11月は  
4日、11日、18日、  
25日

一部事業は  
事前申込制です  
募集は豊島区在住優先



LINEお友達登録  
お願いします★

テレビ体操  
1階  
毎朝 9:30~

CSW  
暮らしの何でも相談会  
7日(金)  
10:00~

# 2025年 区民ひろば高松 11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<br>1                                                                                       | 日<br>2                                                                                     |
|----|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 午前 | 教                      | <div>教：教養室 9：00～12：00<br/>教・前：教養室 13：00～14：45<br/>教・後：教養室 15：00～16：45<br/>区：区民集会室<br/>風：風のひろば</div> <div>どなたでもプログラム<br/>いきいきプログラム<br/>子育てプログラム</div> <div>館内での靴下の着用をおねがいします</div>  |                         |                          |                              |                        | パソコンクラブ                                                                                      | 休館日<br> |
|    | 区                      |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         |                          |                              |                        | NPO理事会                                                                                       |                                                                                            |
|    | 風                      |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         |                          |                              |                        | のりものタイム<br>9:30～11:30                                                                        |                                                                                            |
| 午後 | 教・前                    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         |                          |                              |                        | 高松二丁目町会                                                                                      |                                                                                            |
|    | 教・後                    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         |                          |                              |                        |                                                                                              |                                                                                            |
|    | 区                      |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         |                          |                              |                        | のりものタイム<br>13:00～15:50                                                                       |                                                                                            |
| 風  |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         |                          |                              |                        |                                                                                              |                                                                                            |
|    |                        | 3                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4                       | 5                        | 6                            | 7                      | 8                                                                                            | 9                                                                                          |
| 午前 | 教                      | <div>休館日</div>                                                                                                                                                                      | 貸室抽選9:00～<br>事業部会       | みのり体操                    | 朗読会・豆の木<br>楽しいスクラップ<br>ブックング | いろは水墨画サークル             | オレンジキーボード                                                                                    | 池袋バイオリン<br>ワークショップ                                                                         |
|    | 区                      |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         | 大きくなったかな<br>10：45～       |                              |                        | のりものタイム<br>9:30～11:30                                                                        | のりものタイム<br>9:30～11:30                                                                      |
|    | 風                      |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         | 太極拳さくら会                  |                              |                        | 水彩画同好会                                                                                       | 仲良し<br>グループカラオケ                                                                            |
| 午後 | 教・前                    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         | アロハロケラニ                  |                              |                        |                                                                                              | 池袋バイオリン<br>ワークショップ                                                                         |
|    | 教・後                    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         |                          |                              |                        |                                                                                              | のりものタイム<br>13:00～15:50                                                                     |
|    | 区                      |                                                                                                                                                                                                                                                                      | のりものタイム<br>13:00～15:50  | のりものタイム<br>13:00～15:50   | のりものタイム<br>13:00～15:50       | のりものタイム<br>13:00～15:50 | のりものタイム<br>13:00～15:50                                                                       | のりものタイム<br>13:00～15:50                                                                     |
| 風  |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         |                          |                              |                        |                                                                                              |                                                                                            |
|    |                        | 10                                                                                                                                                                                                                                                                   | 11                      | 12<br>認知症予防<br>講座        | 13                           | 14                     | 15                                                                                           | 16                                                                                         |
| 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<br>トレーニング         | パソコンクラブ                                                                                      |                                                                                            |
|    | 区                      |                                                                                                                                                                                                                                                                      | ガーデンの日                  |                          | 朗読会・豆の木                      |                        | 池袋アイアンガー<br>ヨガ教室                                                                             | 池袋バイオリン<br>ワークショップ                                                                         |
|    | 風                      | ベビーマッサージ<br>10:30～11:15                                                                                                                                                                                                                                              | 親子で音楽あそび<br>10:30～11:10 |                          | わくわくパーク10:15～<br>おはなし会10:50～ |                        | のりものタイム<br>9:30～11:30                                                                        | のりものタイム<br>9:30～11:30                                                                      |
| 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                     | 足つぼステップ<br>&ストレッチ      | 水彩画同好会                                                                                       |                                                                                            |
|    | 教・後                    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         | アロハロケラニ                  | 高一さくら会                       |                        | たかまつヨーガの会                                                                                    |                                                                                            |
|    | 区                      |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         |                          | 句楽会                          |                        |                                                                                              | 池袋バイオリン<br>ワークショップ                                                                         |
| 風  | のりものタイム<br>13:00～15:50 | のりものタイム<br>13:00～15:50                                                                                                                                                                                                                                               | のりものタイム<br>13:00～15:50  | 卓美会                      | のりものタイム<br>13:00～15:50       | のりものタイム<br>13:00～15:50 | のりものタイム<br>13:00～15:50                                                                       |                                                                                            |
|    |                        | 17                                                                                                                                                                                                                                                                   | 18                      | 19                       | 20                           | 21                     | 22                                                                                           | 23                                                                                         |
| 午前 | 教                      | Let's 脳レク                                                                                                                                                                                                                                                            | 太極拳豊島同好会                | みのり体操                    | 秋フェスタ                        | いろは水墨画サークル             | 休館日<br> | 高松交友会                                                                                      |
|    | 区                      |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         |                          |                              |                        |                                                                                              | 池袋アイアンガー<br>ヨガ教室                                                                           |
|    | 風                      | ポッチャをやろう                                                                                                                                                                                                                                                             |                         |                          |                              | のりものタイム<br>9:30～11:30  |                                                                                              |                                                                                            |
| 午後 | 教・前                    |                                                                                                                                                                                                                                                                      | エンジョイ！音楽<br>&交通安全研修会    | 事業準備                     | 秋フェスタ                        |                        |                                                                                              |                                                                                            |
|    | 教・後                    | 高一さくら会                                                                                                                                                                                                                                                               |                         |                          |                              |                        |                                                                                              |                                                                                            |
|    | 区                      |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         |                          |                              |                        |                                                                                              |                                                                                            |
| 風  | ママのからだメンテナンス<br>13:30～ | のりものタイム<br>13:00～15:50                                                                                                                                                                                                                                               | のりものタイム<br>13:00～15:50  | のりものタイム<br>13:00～15:50   | のりものタイム<br>13:00～15:50       | のりものタイム<br>13:00～15:50 | のりものタイム<br>13:00～15:50                                                                       |                                                                                            |
|    |                        | 24                                                                                                                                                                                                                                                                   | 25                      | 26                       | 27                           | 28                     | 29                                                                                           | 30                                                                                         |
| 午前 | 教                      | <div>休館日</div>                                                                                                                                                                    |                         |                          | 朗読会・豆の木                      | 達ちゃんの<br>スッキリ体操        | オレンジキーボード                                                                                    | 高三長寿会                                                                                      |
|    | 区                      |                                                                                                                                                                                                                                                                      | ガーデンの日                  |                          | 認知症予防講座<br>『もしも』             |                        | ジオ千川管理組合                                                                                     |                                                                                            |
|    | 風                      |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         | おめでとうお誕生日<br>10：30～11:00 |                              |                        | のりものタイム<br>9:30～11:30                                                                        | のりものタイム<br>9:30～11:30                                                                      |
| 午後 | 教・前                    |                                                                                                                                                                                                                                                                      | 緑の会                     | うたdeランド                  | いきいき筋力体操                     | 足つぼステップ<br>&ストレッチ      |                                                                                              | 仲良し<br>グループカラオケ                                                                            |
|    | 教・後                    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         |                          |                              |                        | たかまつヨーガの会                                                                                    |                                                                                            |
|    | 区                      |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         |                          | 実用書道                         |                        |                                                                                              |                                                                                            |
| 風  | のりものタイム<br>13:00～15:50 | のりものタイム<br>13:00～15:50                                                                                                                                                                                                                                               |                         | 卓美会                      | のりものタイム<br>13:00～15:50       | のりものタイム<br>13:00～15:50 | のりものタイム<br>13:00～15:50                                                                       |                                                                                            |

🗑 廃食油回収 令和7年11月 25日(火) 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。