



## 改修工事の実施のお知らせ

◎ブロック塀の改修工事 工事期間：令和7年11月10日(月)～令和8年3月19日(木) ※工事期間中、駐輪場は使用できません。  
工事に伴う騒音の発生等ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただけますようよろしくお願ひ申し上げます。



### 『季節の健康ハーブクッキング』

6日(金) 10:30～

講師：飛鷹美里氏(ハーブセラピスト)

#### 【内容】

「チョコとハーブでクッキング」  
ラベンダー入り生クリーム添えパウンドケーキ  
&ハイビスカスのハーブティー

◆対象：65歳以上 ◆定員：12名 ◆参加費：300円  
1/19(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)

### 『ちょっといいお話』

24日(火) 13:30～

#### 【朗読作品】

「握手」 井上ひさし作  
「山月記」 中島 敦作  
「高瀬舟」 森 鷗外作

◆出演：ちょっといいお話の会 ◆対象：どなたでも  
当日会場へお越しください

### いきいきプログラム



事業名	日程	時間	定員	内容
脳トレGO！	9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	16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	12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	13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	27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	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	12日(木)	10:00～12:00	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



※お申込みはすべて先着順です



おめでとう お誕生日	25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 (誕生月ではない方も参加できます)	2/4(水)
大きくなったかな！	4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 対象：概ね1才までの乳児と保護者	1/14(水)
ベビーマッサージ	9日(月)	10:30～11:15	10組	対象：3ヶ月から8ヶ月程度の乳児と保護者	1/19(月)
ママのからだメンテナンス	16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 講師：藤原祥了氏(柔道整復師)	1/26(月)
親子で音楽あそび	3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	1/13(火)
わくわくパーク	12日(木)	10:15～10:45	10組	対象：1才のお子さんと保護者	1/22(木)
おはなし会	12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
ちよこっとタイム	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 土日午前	13:00～15:50 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
としま子育てサロン カるがも	10日(火)	10:45～11:30	15組	対象：豊島区在住0～3才の親子 内容：絵本と手遊び＆手づくり工作 (西部子ども家庭支援センター)(民生児童委員)	1/20(火)

### どなたでもプログラム



ガーデンの日	10日(火) 24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)
エンジョイ！音楽	20日(金)	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
ボッチャをやろう	16日(月)	10:00～	なし	楽しくボッチャをやります
うたdeランド	25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2月5日(木)9:30～  
※グループ登録制



Café こかけ  
スープ＆パン ランチの日  
2/3(火)、2/10(火)

これから営業予定  
3/3(火)、3/17(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～

2月は  
3日、10日、17日  
24日

テレビ体操  
1階  
毎朝 9:30～

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★

CSW  
暮らしの何でも相談会  
9日(月) 10:00～

# 2026年 区民ひろば高松 2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
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：区民集会室 風：風のひろば	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			1	休館日	
	区							
午後	風							
	教・前							
午後	教・後							
	区							
午前	風							
		2	3	4	5	6	7	8
午前	教	貸室抽選9:00～事業部会	太極拳豊島同好会	みのり体操				高一さくら会
	区						NPO理事会	池袋バイオリンワークショップ
午後	風		親子で音楽あそび 10:30～	大きくなったかな！ 10:45～11:30			のりものタイム 9:30～11:30	のりものタイム 9:30～11:30
	教・前			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
午後	教・後	高一さくら会		アロハロケラニ				池袋バイオリンワークショップ
	区							
午後	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	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
		9	10	11	12	13	14	15
午前	教	脳トレGO！	太極拳豊島同好会	<b>休館日</b> 	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	高松校友会
	区		ガーデンの日		朗誦会・豆の木			ランドステージ要町イグジスト管理組合
午後	風	ベビーマッサージ 10:30～	かるがも 10:45～11:30		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
	教・前	パッチワークキルト	緑の会			足つぼステップ&ストレッチ	水彩画同好会	高三長寿会
午後	教・後						たかまつヨーガの会	
	区				句楽会			
午後	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	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
		16	17	18	19	20	21	22
午前	教	結アロマ	太極拳豊島同好会	みのり体操		いろは水墨画サークル		<b>休館日</b> 
	区	Let's！脳レク	ヒアリングフレイル		楽しいスクラップブッキング			
午後	風	ポッチャをやろう					のりものタイム 9:30～11:30	
	教・前		緑の会	太極拳さくら会	いきいき筋力体操	エンジョイ！音楽		
午後	教・後	高一さくら会		アロハロケラニ	たかまつヨーガの会			
	区						ストーク千川管理組合	
午後	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	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	
		23	24	25	26	27	28	
午前	教	<b>休館日</b> 	事業準備	みのり体操	朗誦会・豆の木	達ちゃんのスッキリ体操	オレンジキーボード	<b>館内での靴下の着用をおねがいします</b> 
	区						NPO理事会	
午後	風				おめでとうお誕生日 10:30～		のりものタイム 9:30～11:30	
	教・前							
午後	教・後				ちょっといいお話	実用書道	足つぼステップ&ストレッチ	水彩画同好会
	区				うたdeランド			
午後	風				のりものタイム 14:30～15:50	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			

廃食油回収 令和8年2月24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。