



親子 de リラックス
『大きな本 de おはなしひろば』
19日(火) 10:30~
出演：ひさまつ読み聞かせの会
◆定員：25組 ◆対象：乳幼児と保護者
4/21(火)より2階窓口にて受付開始(電話可)




今でしょ！講座
『将来に向けて知っておきたいお金のはなし』
~貯める・増やす・備える・今知らないと損をする~
23日(土) 10:00~
講師：岡田晃明氏(J-FLEC(金融経済教育推進機構))
◆先着：25名◆対象：どなたでも
4/27(月)より1階窓口にて受付開始(電話可)



帰ってきた！
初夏 ha 手作り
『手づくりゴキブリ駆除団子』
21日(木) 10:00~
◆対象：どなたでも
◆定員：20名
◆参加費：100円
4/27(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)

『季節の健康ハーブクッキング』
20日(水) 10:30~
講師：飛鷹美里氏(ハーブセラピスト)
内容：ハーブマヨのマカロニサラダ
◆対象：65歳以上 ◆定員：12名 ◆参加費：350円
4/27(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)



『オープンガーデン』
区民ひろば高松の庭を公開します
かわいい草花をお楽しみください
4月1日(水)~5月14日(木)
10:00~16:00
休館日は入れません
(5/4・5・6)

いきいきプログラム

事業名	日程	時間	定員	内容
脳トレGO!	11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	25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!
元気おんがくタイム (旧音楽でリラックス)	14日(木)	10:30~11:45	18名	音楽でみんな元気! 楽しい時間を過ごそう 講師：木内愛弓氏
プラチナトレーニング	8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	22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	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

事業名	日程	時間	定員	内容	受付開始
おめでとう お誕生日	27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)	5/2(土)
大きくなったかな!	13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	4/22(水)
ベビーマッサージ	11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	4/20(月)
ママのからだメンテナンス	22日(金)	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)	5/1(金)
親子で音楽あそび	12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	4/21(火)
わくわくパーク	14日(木)	10:15~10:45	10組	対象：1才のお子さんと保護者	4/23(木)
おはなし会	14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 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	12日(火) 26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	12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	18日(月)	10:00~	なし	楽しくポッチャをやります
うたdeランド	27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：5月7日(木)9:30~
※グループ登録制



Café こかげ
スープ&パンランチの日 5/12(火)
パン・ランチの日 5/26(火)




テレビ体操
1階
毎朝 9:30~




CSW
暮らしの何でも相談会
12日(火)13:30~

これからの営業予定
スープ&パン ランチの日 6/23(火)
パン・ランチの日 6/30(火)
営業時間 11:30~




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★

2026年 区民ひろば高松 5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
		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				1	2	3
午前	教					貸室抽選9：00～ 事業部会	パソコンクラブ	
	区					いろいろは水墨画サークル	NPO理事会	
午後	教・前	館内での靴下の着用を お願いします 						
	教・後					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		
		4	5	6	7	8	9	10
午前	教	休館日	休館日	休館日	朗読会・豆の木	プラチナ トレーニング	オレンジキーボード	
	区				いきいき筋力体操	足つぼステップ& ストレッチ	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						高松二丁目町会	仲良し グループカラオケ
	教・後							
		11	12	13	14	15	16	17
午前	教	脳トレGO!	太極拳豊島同好会	いろいろは水墨画サークル	元気おんがくタイム	休館日	パソコンクラブ	高松交友会
	区		ガーデンの日		楽しい スクラップブック		ヨガとの生活	のりものタイム 9:30～11:30
午後	教・前	パッチワークキルト	親子で音楽あそび	大きくなったかな!	わくわくパーク10:15～ お はなし会10:50～		水彩画同好会	
	教・後	高一さくら会	エンジョイ! 音楽	太極拳さくら会	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
		18	19	20	21	22	23	24
午前	教	コールアダージョ	太極拳豊島同好会	みのり体操	朗読会・豆の木	達ちゃんの スッキリ体操	今でしょ!講座	高三長寿会
	区				手作り キプリ軋除団子		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	ポッチャをよろう	大きな絵本de おはなしひろば		太極拳さくら会	足つぼステップ& ストレッチ	水彩画同好会	仲良し グループカラオケ
	教・後	高一さくら会	緑の会	アロハロケラニ	実用書道	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	
		25	26	27	28	29	30	31
午前	教	Let's!脳レク	太極拳豊島同好会	みのり体操	休館日		オレンジキーボード	
	区		ガーデンの日	おめでとうお誕生日 10:30～			ヨガとの生活	池袋バイオリン ワークショップ
午後	教・前	パッチワークキルト	緑の会	うたdeランド	卓美会	ママのからだメンテナンス 13:30～	のりものタイム 9:30～11:30	のりものタイム 9:30～11:30
	教・後						のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 14:00～15:50

🗑️ 廃食油回収 令和8年5月25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。