



<https://sites.google.com/view/kumin-hiroba-takamatsu>

『姿勢・腰痛講座』
29日(月) 10:00~11:00
◆対象：65歳以上 ◆定員：20名
6月8日(月)より1階窓口にて受付開始 (電話可)

『生活動作でフレイル予防講座』
7月2日(木) 10:00~11:00
◆対象：65歳以上 ◆定員：15名
6月15日(月)より1階窓口にて受付開始 (電話可)

『尿失禁予防講座』
7月16日(木) 10:00~11:00
◆対象：65歳以上 ◆定員：14名
7月2日(木)より1階窓口にて受付開始 (電話可)

まずは見学 そしてチャレンジ!
夏前にはじめてみませんか?
『サークル見学★体験月間』
1日(月)~30日(火)
◆対象：どなたでも(18歳以上)
裏面のサークル一覧表をご覧ください

いきいきプログラム



事業名	日程	時間	定員	内容
脳トレGO!	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	22日(月)	10:00~	20名	としまる体操と楽しいレクリエーションをします
元気おんがくタイム (旧音楽でリラックス)	11日(木)	10:30~11:30	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	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 文寿整形外科副院長
新事業! ぶち☆タカザップ	18日(木)	13:30~14:00	20名	DVDを見ながらハーフタイムとしまる体操をやります
高齢者くらしの相談	11日(木)	10:50~	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



※お申込みはすべて先着順です



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)	6/3(水)
大きくなったかな!	3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	受付中
ベビーマッサージ	8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	5/18(月)
ママのからだメンテナンス	26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)	6/5(金)
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	受付中
わくわくパーク	11日(木)	10:15~10:45	10組	対象：1才のお子さんと保護者	5/21(木)
おはなし会	11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
あそんで相談	18日(木)	10:00~11:00	なし	西部子ども家庭支援センターによる出張相談 対象:0才から未就学児とその家庭	当日お越し下さい

どなたでもプログラム



ガーデンの日	2日(火) 16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	16日(火)	13:30~15:00	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	15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

仲よしグループカラオケ
来月分の申込：6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 6/23(火)
パン・ランチの日 6/30(火)

テレビ体操
1階
毎朝 9:30~



CSW
暮らしの何でも相談会
24日(水)13:30~

これからの営業予定
スープ&パン ランチの日 7/14(火)
パン・ランチの日 7/21(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 6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	6	7	
午前	教		太極拳豊島同好会	みのり体操	朗読会・豆の木	いろは水画サークル	スマホPCクラブ		
	区	貸室抽選9:00～ 事業部会	ガーデンの日				NPO理事会	ランドステージ要町 イ グスト管理組合	
	風		親子で音楽あそび 10:30～11:10	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	
午後	教・前		緑の会	太極拳さくら会	いきいき筋力体操		高松二丁目町会		
	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	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!	休館日 	みのり体操	元気おんがくタイム	プラチナ トレーニング	オレンジキーボード	高松交友会	
	区								
	風	ベビーマッサージ 10:30～11:15				わくわくパーク10:15～ おはなし会10:50～11:10		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 サークル		太極拳さくら会	いきいき筋力体操	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	高ーさくら会							
	区								
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	
		15	16	17	18	19	20	21	
午前	教		太極拳豊島同好会	いろは水画サークル	朗読会・豆の木	休館日 	高齢者クラブ 第7 ブロック		
	区	ヒアリングフレイル	ガーデンの日		楽しいスクラップ ブック			のりものタイム 9:30～11:30	のりものタイム 9:30～11:30
	風	ポッチャをよろう			あそんで相談 10:00～11:00				
午後	教・前		エンジョイ! 音楽	太極拳さくら会	ぶち☆タカザップ		高齢者クラブ 第7ブロック		
	教・後			アロハロケラニ			高松二丁目町会		
	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		
		22	23	24	25	26	27	28	
午前	教	Let's!脳レク	太極拳豊島同好会	みのり体操	スマホPCクラブ	達ちゃんの スッカリ体操	オレンジキーボード	高三長寿会	
	区						ザ・グレース要町管 理組合		
	風			おめでとうお誕生日 10:30～11:00			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 サークル	緑の会		実用書道	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	高ーさくら会		うたdeランド					
	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	卓美会	ママのからだメンテナンス 13:30～14:30	のりものタイム 13:00～15:50	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：区民集会室 風：風のひろば</p> </div> <div style="background-color: #ffffcc; padding: 5px; text-align: center;"> <p>どなたでもプログラム</p> </div> <div style="background-color: #ccffcc; padding: 5px; text-align: center;"> <p>いきいきプログラム</p> </div> <div style="background-color: #ffccff; padding: 5px; text-align: center;"> <p>子育てプログラム</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>館内での靴下の着用をおねがいします</p> </div>					
午前	教	姿勢腰痛講座							
	区								
	風								
午後	教・前								
	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8年6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。