



2026年
7月

区民ひろば高松

発行 NPO法人おおきな木
豊島区高松2-25-9
1階 3973-0032
2階 3973-7420



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

『生前から始める相続対策 暮らしのお役立ちトーク』
生前資産の整理パートⅡ
8日(水) 10:00~
弁護士：皆川茂基氏
◆対象：どなたでも ◆定員：25名
6/22(月)より1階窓口にて受付開始(電話可)

『ちょっといいお話』
～優しさを聴く～
21日(火) 13:30~
「青年のお礼」 乃南アサ 作
「アマテラスの最後の旅」 早坂 暁 作
「さざなみ」 宮本 輝 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

『親子で楽しむ七夕コンサート』
3日(金) 10:00~
(開場：9:30)
出演：◆ソプラノ：下澤明夜氏
◆ピアノ：鈴木美穂氏
◆対象：乳幼児と保護者 ◆定員：20組
2階窓口にて受付中
(電話可 03-3973-7420)

『暮らしに役立つ金融金銭教育講座』
27日(月) 10:00~
講師：金融経済教育推進機構講師
◆対象：65歳以上 ◆定員：20名
7/2(木)より1階窓口にて受付開始(電話可)

『季節の健康ハーブクッキング』
15日(水) 10:30~
講師：飛鷹美里氏(ハーブセラピスト)
【内容】
ハーブミネガー ドリンク&サラダ
◆対象：65歳以上 ◆定員：12名◆参加費：350円
6/29(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)

『Go! Go! コンビカー』 新登場!
毎週金曜日 9:30~11:30
(主催事業、休館日を除く)
楽しく好きなコンビカーであそぼう!
◆対象：乳幼児と保護者
当日2Fへお越し下さい

『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
1階窓口にて受付中(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
7/2(木)より1階窓口にて受付開始(電話可)

いきいきプログラム

事業名	日程	時間	定員	内容
脳トレGO!	13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	6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)	9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	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
達ちゃんのスッキリ体操	24日(金)	10:00~11:00	20名	講師：及川達平氏 文寿整骨院副院長
新事業! ぶち☆タカザップ	30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	13日(月)	10:55~	なし	西部高齢者総合相談センター
まちの相談室	9日(木)	10:30~11:30	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

事業名	日程	時間	定員	内容	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)	7/1(水)
大きくなったかな!	8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	6/17(水)
ベビーマッサージ	13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	6/22(月)
ママのからだメンテナンス	今月はお休みです			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)	
親子で音楽あそび	14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	6/23(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	6/18(木)
おはなし会	今月はお休みです			豊島区中央図書館読み聞かせボランティア	
子育て世代交通安全教室	9日(木)	10:50~11:20	なし	お話：豊島区土木管理課交通安全対策グループ	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	今月はお休みです			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	22日(水)	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	6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：7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 7/14(火)
パン・ランチの日 7/21(火)
営業時間 11:30~
これからの営業予定
8月はお休みです

テレビ体操
1階
毎朝 9:30~



CSW
暮らしの何でも相談会
10日(金) 10:00~

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 7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			生活動作で レイル予防講座	いろは水墨画サークル	スマホPCクラブ	高松交友会	
	区			貸室抽選9:00～ 事業部会				NPO理事会	シオ千川管理組合
	風						七夕コンサート 10:00～10:45	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	どなたでもプログラム		太極拳さくら会	いきいき筋力体操		高松二丁目町会	高松交友会	
	教・後	いきいきプログラム							
	区	子育てプログラム							
風	館内での靴下の着用をお願いします		のりものタイム 13:00～15:50	事業準備	のりものタイム 14:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50		
		6	7	8	9	10	11	12	
午前	教	Let's 脳レク	 休館日	暮らしのお役立ちトーク	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		
	区			大きくなったかな! 10:30～	わくわくパーク10:15～ 子育て 交通安全教室10:50～	Go!Go!コンピカー 9:30～11:30	のりものタイム 9:30～11:30	のりものタイム 9:30～11:30	
	風	ポッチャをよろろ		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	仲よし グループカラオケ	
午後	教・前			アロハロケラニ			たかまつヨーガの会		
	教・後	高一さくら会			句楽会				
	区				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	
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		
		13	14	15	16	17	18	19	
午前	教	脳トレGO!	太極拳豊島同好会	みのり体操	尿失禁予防講座	 休館日	スマホPCクラブ	高松二丁目町会	
	区				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	ベビーマッサージ 10:30～11:15	親子で音楽あそび 10:30～	太極拳さくら会	いきいき筋力体操				
午後	教・前	パッチワークキルト サークル	緑の会	アロハロケラニ			たかまつヨーガの会		
	教・後								
	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		
		20	21	22	23	24	25	26	
午前	教	 休館日	事業準備	みのり体操	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	高三長寿会	
	区			おめでとうお誕生日 10:30～		Go!Go!コンピカー 9:30～11:30	のりものタイム 9:30～11:30	のりものタイム 9:30～11:30	
	風			ちょっといいお話	エンジョイ!音楽	実用書道	足つぼステップ& ス トレッチ	水彩画同好会	仲よし グループカラオケ
午後	教・前								
	教・後								
	区								
風	のりものタイム 14:30～15:50	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		
		27	28	29	30	31	 夏の自習室 <p>区民ひろばと地域文化創造館では夏 休み期間に静かな自習室を開設しま す(休館日は除く) 7/21(火)～8/31(月)平日10～16時 区民ひろば(朝日・池袋本町・ 椎名町・千早・高松) 地域文化創造館(駒込・巣鴨・ 南大塚・雑司が谷)</p>		
午前	教	金融銭教育講座	太極拳豊島同好会	みのり体操	朗読会・豆の木				
	区					Go!Go!コンピカー 9:30～11:30			
	風								
午後	教・前	パッチワークキルト サークル	緑の会	うたdeランド	ぶち☆タカザップ				
	教・後	高一さくら会							
	区	社会福祉協議会							
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	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6年7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。