



地域で祝う

『敬老のつどい』

11日(金) 10:00~

【1部】

90歳以上の方ご紹介
高松第二保育園

園児の出演

高松小学校3年生による

歌・クイズなど

協力：長崎第二地区民生委員・児童委員協議会
豊島区立高松小学校、高松第二保育園

【2部】

講談を楽しもう

出演：田辺凌鶴先生

※終了後、軽食会あり

◆対象：どなたでも

当日会場までお越しください

『文化祭
サークル代表者会』

9月1日(火)

貸室終了後

9:45頃から開催

サークル代表の方は
ご出席ください

いきいきプログラム

事業名	日程	時間	定員	内容
脳トレGO!	14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	28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)	10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	4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
達ちゃんのスッカリ体操	25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! しっかり☆タカザップ	7日(月)	13:30~	20名	DVDを見ながらとしまる体操をフルコースでやります
高齢者くらしの相談	今月はお休みです			西部高齢者総合相談センター
まちの相談室	10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	30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)
大きくなったかな!	2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
ベビーマッサージ	14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
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	15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
わくわくパーク	10日(木)	10:15~10:45	10組	対象：1才のお子さんと保護者
おはなし会	10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
ハッピー!!Danceタイム (旧ちょこっとタイム)	平日随時	10:30~	なし	楽しくダンスをしてスタンプをあつめよう! 今月は「アンパンマンマーチ」♪
GO!GO!コンピカー	金曜随時	9:30~11:30	なし	楽しく好きなコンピカーであそぼう!
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
おでかけ相談	3日(木)	10:00~11:00	なし	豊島区東部子ども家庭支援センターによる育児相談
食育講座	16日(水)	10:30~	10組	お話「自分で食べたい」主催：長崎健康相談所 対象：1才前後の乳幼児と保護者

どなたでもプログラム

ガーデンの日	15日(火) 29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	17日(木)	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	7日(月)	10:00~	なし	楽しくポッチャをやります
うたdeランド	30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：9月7日(月)9:30~
※グループ登録制

CSW

暮らしの何でも相談会
11日(金) 10:00~

Café こかげ

スープ&パン ランチの日 9/15(火)
パン・ランチの日 9/29(火)

これからの営業予定

スープ&パン ランチの日 10/13(火)
パン・ランチの日 10/20(火)
営業時間 11:30~

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★

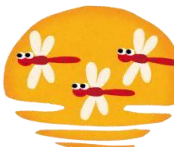
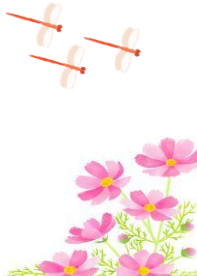


2026年 区民ひろば高松 9月カレンダー

〒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 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6				
午前	教		太極拳豊島同好会	みのり体操	朗読会・豆の木	プラチナトレーニング	スマホPCクラブ					
	貸室抽選 事業部会 文化祭代表者会					NPO理事会						
	風			大きくなったかな！ 10:45～11:45	おでかけ相談 10:00～	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				
午後	教・前			太極拳さくら会	いきいき筋力体操							
	教・後			アロハロケラニ		足つぼステップ& ストレッチ	たかまつヨーガの会					
	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				
		7	8	9	10	11	12	13				
午前	教		太極拳豊島同好会	元気おんがくタイム	敬老のつどい	オレンジキーボード	高松交友会					
			いろは水墨画サークル			池袋バイオリン ワークショップ						
	風		ポッチャをやろう	わくわくパーク10:15～ おはなし会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					
午後	教・前	しっかり☆ タカザップ	太極拳さくら会	いきいき筋力体操	敬老のつどい	水彩画同好会	仲良し グループカラオケ					
	教・後			事業準備								
	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					
		14	15	16	17	18	19	20				
午前	教	脳トレGO！	太極拳豊島同好会	みのり体操	朗読会・豆の木		スマホPCクラブ	高三長寿会				
	区		ガーデンの日		楽しい スクラップブック							
	風	ベビーマッサージ 10:30～11:15	親子で音楽あそび 10:30～11:10	食育講座 10:30～			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	パッチワークキルト サークル	緑の会	太極拳さくら会	エンジョイ！音楽			仲良し グループカラオケ				
	教・後	高一さくら会		アロハロケラニ			たかまつヨーガの会					
	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				
		21	22	23	24	25	26	27				
午前	教				いろは水墨画サークル	達ちゃんの スッカリ体操	高松二丁目町会	グランシティ千川 管理組合				
	区											
	風					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				
午後	教・前				実用書道	足つぼステップ& ストレッチ	水彩画同好会	豊島区高齢者クラブ 第7ブロック				
	教・後											
	風							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	
		28	29	30								
午前	教	Let's！脳レク	太極拳豊島同好会	みなり体操								
	区		ガーデンの日									
	風			おめでとうお誕生日 10:30～11:00								
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								
	教・後	高一さくら会										
	風		珠鷗吟詠会									
		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9月28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。