



『ハロウィンを楽しもう』

30日(金) 10:30 ~ 11:15

親子で2F子育てひろばをまわります
ゲームでお菓子やおもちゃをゲットしよう！

- ◆定員：30組(豊島区民の方)
- ◆対象：未就学児と保護者

10/8(木)より2階窓口にて受付開始

つなげよう文化

『文化祭』

展示期間：20日(火)～25日(日)
舞台発表：23日(金) 13:00～

◆作品展示準備
19日(月) 13:00～

『文化祭 サークル代表者会』

10月1日(木)
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!	5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	今月はお休みです			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)	8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	今月はお休みです			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	今月はお休みです			講師：及川達平氏 文寿整骨院副院長
しっかり☆タカザップ	29日(木)	10:00～	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	28日(水)	14:20～	なし	西部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	備考
おめでとう お誕生日	28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)	10/7(水)
大きくなったかな!	今月はお休みです			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	今月はお休みです			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	23日(金)	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)	10/2(金)
親子で音楽あそび	13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	9/18(金)
わくわくパーク	8日(木)	10:15～10:45	10組	対象：1才のお子さんと保護者	9/17(木)
おはなし会	8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
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」♪	当日お越し下さい
GO!GO!コンビカー	金曜随時	9:30～11:30	なし	楽しく好きなコンビカーであそぼう!	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	13日(火) 27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	今月はお休みです			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	19日(月)	10:00～	なし	楽しくポッチャをやります
うたdeランド	今月はお休みです			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：10月5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 10/13(火)
パン・ランチの日 10/20(火)

これからの営業予定

スープ&パン ランチの日 11/17(火)
パン・ランチの日 11/24(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★

CSW

暮らしの何でも相談会
8日(木) 10:30～

2026年 区民ひろば高松 10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 1	金 2	土 3	日 4
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：区民集會室 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				太極拳豊島同好会	スマホPCクラブ	
	区				貸室抽選 事業部会 文化祭代表者会		NPO理事会	ランドステージ要町 イグジスト管理組合
	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						高松二丁目町会	
	教・後						豊島要町ローヤル コープ管理組合	豊島区明るい選挙 推進協議会第9地区
	区				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
		5	6	7	8	9	10	11
午前	教	脳トレGO！	休館日	みのり体操	元気おんがくタイム	いろは水画サークル	オレンジキーボード	高松交友会
	区				朗読会・豆の木			
	風				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	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	足つぽステップ& 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		アロハロケラニ			たかまつヨーガの会	
	区				句楽会			
		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
		12	13	14	15	16	17	18
午前	教	休館日	太極拳豊島同好会	みのり体操	朗読会・豆の木	休館日	スマホPCクラブ	いろは水画サークル
	区		ガーデンの日		楽しい スクラップブック		オレンジキーボード	コージーコート 千川管理組合
	風		親子で音楽あそび 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		緑の会	太極拳さくら会	実用書道			仲良し グループカラオケ
	教・後		珠鵬吟詠会	アロハロケラニ				
	区		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	
		19	20	21	22	23	24	25
午前	教		太極拳豊島同好会		舞台発表準備	舞台発表準備		高三長寿会
	区	展示準備	文化祭(作品展示)					
	風	ポッチャをやろう				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	展示準備			舞台発表準備	文化祭 舞台発表	水彩画同好会	
	教・後		アロハロケラニ			たかまつヨーガの会		
	区		文化祭(作品展示)					
		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～	のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50
		26	27	28	29	30	31	
午前	教			みのり体操	しっかり☆タカザップ			館内での 靴下の着用 をおねがい します
	区	文化祭作品撤収	ガーデンの日					
	風			おめでとうお誕生日 10:30～11:00	事業準備	ハロウィンを楽しもう 10:30～11:15	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	いきいき筋力体操	足つぽステップ& ストレッチ		事業準備
	教・後	高一さくら会						
	区							
		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	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	

🗑 廃食油回収 令和8年10月26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。