2026年 11月 区民ひろば高松

区民ひろば × SDGs

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

『秋 ha(は) 手作り』

5日(木)10:00～

オリジナルの
想い出フレームを作ろう!!

◆対象：どなたでも
◆定員：16名
◆参加費：400円

1階窓口にて受付中
(参加費を添えてお申し込みください)

『秋フェスタ』

19日(木)10:00～

10:00～ オープニング 出演：DSKクワイア(男声合唱)
11:00～ 販売開始(ボンカレーライス・菓子・飲物 など)
12:00～ みんなで民謡 出演：相沢和子氏
12:30～ エンジョイ音楽 出演：神田光一氏
13:00～ 秋の朗読会 向田邦子 作「新聞紙」
小泉八雲 作 「耳なし芳一」
朗読：高松自主サークル 朗読会・豆の木
14:10～ フィナーレ 出演：ムッシュ・ラブリコ・6人衆

売切御免！

※時間は変更になる場合があります
◆対象：どなたでも
当日会場へお越しください

『元気になりたいシニアのための～イキイキ入門講座～』

30日(月)10:00～

◆対象：65歳以上
◆定員：15名

11/9(月)より1階窓口にて
受付開始(電話可)

2026
つなぐ・つながる・ひろばのWA！
スタンプラリー
ひろばをめぐってスタンプポン！

11月1日(日)～12月27日(日)

すべての区民ひろばでスタンプラリーを
開催！スタンプを押して景品をもらおう！

いきいきプログラム

事業名	日程	時間	定員	内容
脳トレGO！	9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	16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)	12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	13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	27日(金)	10:00～11:00	20名	講師：及川達平氏 文寿整骨院副院長
しっかり☆タカザップ	6日(木)	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	12日(木)	10:30～	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

※お申込みはすべて先着順です

受付開始

おめでとう お誕生日	25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 (誕生月ではない方も参加できます)	11/4(水)
大きくなったかな！	4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	9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	受付中
ママのからだメンテナンス	27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：藤原祥子氏(柔道整復師)	11/6(金)
親子で音楽あそび	17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	10/27(火)
わくわくパーク	12日(木)	10:15～10:45	10組	対象：1才のお子さんと保護者	10/22(木)
おはなし会	12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
としま子育てサロン かるがも	11日(水)	10:45～11:30	30組	内容：オータムコンサートパート2(森奈々子歌のおねえさん) 対象：豊島区在住0～3才児と保護者	10/21(水)

どなたでもプログラム

ガーデンの日	24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 は秋フェスタにて実施いたします(開催日：11/19(木) 12：30～)				
ボッチャをやろう	16日(月)	10:00～	なし	楽しくボッチャをやります
うたdeランド	25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：11月5日(木)9:30～
※グループ登録制

CSW

暮らしの何でも相談会
19日(木)10:30～

Café こかげ

スープ&パン ランチの日 11/4(水)
パン・ランチの日 11/24(火)

これからの営業予定
スープ&パン ランチの日 12/22(火)

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 11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
		30	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
午前	教	イキイキ入門講座						
午前	区							
午前	風							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		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		みんなの区民ひろばフェス 「青空コンサート2026」 11月21日（土）10～16時@イケ・サンパーク 音楽×アート×ダンスのワークショップを開催！マルシェも出店予定 「2026スラックラインプロリーグ・第3戦」 11月22日（日）10～16時@池袋西口公園 トップアスリートが集う、スラックライン競技の最高峰リーグ！ 館内での靴下の着用をお願いします		
午後	教・後							
午後	区							
午後	風	のりものタイム 13:00～15:50						のりものタイム 13:00～15:50
		2	3	4	5	6	7	8
午前	教	太極拳豊島同好会	休館日	みのり体操		いろは水墨画サークル	スマホPCクラブ	
午前	区	貸室抽選9:00～事業部会			秋 ha 手作り		NPO理事会	
午前	風			大きくなったかな10:45～11:45		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	しっかり☆タカザップ	高松二丁目町会	仲良しグループカラオケ
午後	教・後	高一さくら会		アロハロケラニ				
午後	区							
午後	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
		9	10	11	12	13	14	15
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
午前	区				朗読会・豆の木			ランドステージ要町イグジスト管理組合
午前	風	ベビーマッサージ 10:30～11:15		かるがも 10:45～11:30	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	足つぼステップ＆ストレッチ	水彩画同好会	
午後	教・後			アロハロケラニ			たかまつヨーガの会	
午後	区				句楽会			
午後	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
		16	17	18	19	20	21	22
午前	教	Let's！脳レク	太極拳豊島同好会	事業準備	秋フェスタ	休館日	スマホPCクラブ	高三長寿会
午前	区							
午前	風	ボッチャをやろう	親子で音楽あそび 10:30～11:10				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		緑の会	事業準備	秋フェスタ			仲良しグループカラオケ
午後	教・後	高一さくら会						
午後	区							
午後	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
		23	24	25	26	27	28	29
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	いろは水墨画サークル	オレンジキーボード	
午前	区		ガーデンの日		楽しいスクラップブッキング	達ちゃんのスッキリ体操		
午前	風			おめでとうお誕生日 10:30～11:00		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		緑の会	うたdeランド	実用書道	足つぼステップ＆ストレッチ	水彩画同好会	
午後	教・後						たかまつヨーガの会	
午後	区							ジオ千川管理組合
午後	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	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

廃食油回収 令和6年11月24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。