

令和7年9月

区民ひろば高南だより

豊島区高田2-11-2 ☎3988-8601 開館時間9:00~17:00(休館日:祝日・年末年始)



高南HP



☆高南第二は改修工事のため、休館中です。すべての事業を、高南第一で実施しています。

敬老の集い「和太鼓で祝おう！健康長寿」

出演:大正大学太鼓部〜鼓鴨〜

日時:9月13日(土)13:30から14:30

定員:50名(65歳以上の方)

申込:区内8月23日(土)13:00から

他区8月30日(土)13:00から

共催:スマートひろば高南いきいき部会



ヒアリングフレイルチェック

「聞こえのチェック」は、なごやかタイムの
としまる体操と同時参加可能です

日時:9月3日(水)10:00から12:00

対象:豊島区在住・在勤の65歳以上

定員:6名(豊島区在住・在勤の65歳以上)

申込:高田介護予防センター

☎03-3590-8116

わくわくスマホ講座「LINEの使い方」

メッセージの送り方・画面の見方などを学びます

日時:9月22日(月)13:30から15:30

定員:15名(65歳以上の方)

講師:(株)ソフマップ社員

申込:区内9月9日(火)13:00から

他区9月16日(火)13:00から

栄養講座 ～ひとりで簡単！クッキング～

日時:9月17日(水)10:30から11:30

定員:20名(65歳以上の方)

講師:管理栄養士

あぜりあ歯科認定栄養ケア・ステーション

申込:区内9月3日(水)13:00から

他区9月10日(水)13:00から



モルック大会

フィンランド発祥のゲーム「モルック」を
大人も子どもと一緒に楽しみましょう

日時:9月17日(水)15:30~16:15

定員:16名(どなたでも)

申込:区内9月2日(火)13:00から

他区9月9日(火)13:00から

高田の語り部

～徳川幕府ゆかりの寺「根生院」を訪ねる～

日時:9月27日(土)13:30から14:30

定員:35名(どなたでも)

講師:中村 修盛氏

申込:区内9月11日(木)13:00から

他区9月20日(土)13:00から

主催:スマートひろば高南いきいき部会

ベビーダンス

抱っこ紐の正しい装着を学び、お子さんを抱っこしながら
体を動かします。パパの参加大歓迎！

日時:9月7日(日)10:30から11:30

講師:久保田 朱沙氏

定員:10組(3か月から概ね1歳6か月までのお子さんと保護者)

申込:区内8月17日(日)9:00から

他区8月22日(金)9:00から

持ち物:抱っこひも、体温計、飲み物

すこやかタイム「ふれあいあそび」

手遊びや絵本の読み聞かせで親子の
時間を楽しみましょう！

日時:9月9日(火)11:00から11:30

定員:10組(0歳児と保護者)

申込:区内8月26日(火)9:00から

他区9月2日(火)9:00から

*身長・体重測定だけでも参加できます。

(測定11:30から12:00)



手作り工房「水引細工」

水引を使ってかわいい小物を作ります

日時:9月29日(月)13:30から14:30

講師:山口 葉子氏(水引作家)

定員:10名(どなたでも)

材料費:500円(当日お釣りのないようお持ちください)

申込:区内9月16日(火)13:00から

他区9月22日(月)13:00から

子育てサロンたんぽぽ「ファーストブックのお話」

中央図書館職員よりいろいろな絵本の紹介があります！

日時:9月18日(木)10:30から11:30

定員:15組(乳幼児と保護者)

申込:区内9月4日(木)9:00から 他区9月11日(木)9:00から

共催:高田地区民生委員児童委員協議会

スマートひろば高南子ども部会

みんななかよし

「ミニミニ運動会&9月の誕生会」

親子で運動会を楽しみましょう！

日時:9月19日(金)11:00から11:30

定員:10組(1歳児以上と保護者)

申込:区内9月5日(金)9:00から

他区9月12日(金)9:00から

パパと一緒に

親子でふれあいをしながら体操をしましょう

日時:9月28日(日)10:30から11:30

講師:藤井芳子氏

定員:10組(10ヶ月以上のお子さんと保護者)

申込:区内9月12日(金)9:00から

他区9月21日(日)9:00から



	事業名	日 時	内 容	定員	申込み(電話可)
いきいき事業 (65歳以上)	リズム体操	1日(月) 10:30から11:30	講師:福島誠一氏 音楽に合わせてリズムよく体を動かします	15名	区内:8/18(月)13時から 他区:8/25(月)13時から
	やさしい フラダンス	今月はお休みです	講師:小山とも子氏 楽しくフラダンスを踊りましょう	15名	
	你好！太極拳	24日(水) 13:30から14:30	講師:江川園江氏 10/22・11/26	15名	参加希望の方はお問い合わせください
	なごやかタイム (藤井先生)	24日(水) 10:30から11:15	講師:藤井芳子氏(健康運動指導士) 楽しく介護予防体操に取り組みます	15名	区内:9/10(水)13時から 他区:9/17(水)13時から
	なごやかタイム (としまる体操等)	3・10日(水) 10:30から11:15	当館職員と一緒に、としまる体操・ストレッチ・ 脳トレ体操などを行います	20名	当日直接おいでください
	はつらつ朗読会	今月はお休みです	講師:中富邦子氏(マザーグース所属) (後期4回)11/17・12/15・2/2・2/16	13名	申込みについては10月の カレンダーでご確認ください
	脳トレタイム	22日(月) 10:30から11:15	漢字・計算・ぬり絵で脳を活性化しましょう	15名	区内:9/7(日)13時から 他区:9/16(火)13時から
	クローカーゴルフ	4・11・25日(木) 10:00から11:00	芝生の庭でクローカーゴルフを楽しみます 初心者の方、大歓迎です(雨天中止)	12名	当日先着順 受付終了10時
	歌って脳トレ	1日(月) 13:30から14:30	カラオケ機器を使ってみんなで歌って楽しい 脳トレをします	20名	当日直接おいでください
	囲碁の日	2・9・16・30日(火) 9:00から11:30	みなさんと囲碁を楽しみましょう	10名	当日先着順
子育て事業	包括出張相談	今月はお休みです	高齢者総合相談センター職員による相談	—	
	絵本とリトミックの 贈り物	11日(木) 10:30から12:00	講師:伊庭まゆみ氏・阿部寿子氏 つぼみ組(1才未満)10:30から/すみれ組(1才から就園前)11:20から	0才・1才以上 各12組	区内:8/28(木)9時から 他区:9/4(木)9時から
	読み聞かせボランティア おはなし会	4日(木) 11:00から11:30	豊島区立図書館ボランティアによる 乳幼児親子対象の絵本の読み聞かせ	—	当日直接おいでください
交流事業 (どなたでも)	りぱりんと・としま おはなし会	16日(火) 11:00から11:20	りぱりんと・としまによる 乳幼児親子対象の絵本の読み聞かせ	—	当日直接おいでください
	みんなで卓球	2・9・16・30日(火) 6・20・27日(土)	年齢に関係なく卓球で元気に体を動かしましょう ラケット・ボールは貸出できます 9:30から11:30	10名	当日先着順
	みんなでモルック	3・10・24日(水) 15:30から16:15	年齢に関係なく芝生の庭でモルックを楽しみます (雨天中止)	16名	当日先着順
	フリー卓球	1階集会室が空いている時 (水曜日を除く)	1回20分 お二人以上でご参加ください ラケット・ボールは貸出できます	—	当日直接おいでください 受付終了16時30分
	暮らしの何でも相談会	9日(火)11:00から12:00 17日(水)15:30から16:30	豊島区民社会福祉協議会CSWによる相談	—	当日直接おいでください

9月のカレンダー

貸室予定は8月15日現在のものです。

		日	月	火	水	木	金	土		
			1	2	3	4	5	6		
午前	1F集会室	【お知らせ】 9:30の時点で 熱中症警戒アラート 発令または 暑さ指数28以上 の時は 庭での事業は 中止です。	貸室抽選/リズム体操	みんなで卓球	なごやかタイム			みんなで卓球		
	2F教養室			囲碁の日	ヒヤリングフレイルチェック					
	2F娯楽室					おはなし会		電車であそぼ		
	庭					クロッケー				
午後	1F集会室		歌って脳トレ	喫茶コーナー			若返り体操サロン			
	2F教養室			CSWスポット			幼児体操	電車であそぼ		
	2F娯楽室									
	庭				みんなでモルック					
		7	8	9	10	11	12	13		
午前	1F集会室	ベビーダンス	休館日	みんなで卓球	なごやかタイム	絵本と!トミックの贈り物	モーリン貯筋	敬老の集い準備		
	2F教養室			囲碁の日				敬老の集い控室		
	2F娯楽室			すこやかタイム						
	庭	お庭であそべます		暮らしの 何でも相談会	クロッケー					
午後	1F集会室				喫茶コーナー				敬老の集い	
	2F教養室				企画会議	Kipp!s☆モルック	子ども部会	区高連第4ブロック	敬老の集い控室	
	2F娯楽室									
	庭	お庭であそべます				みんなでモルック				
		14	15	16	17	18	19	20		
午前	1F集会室	休館日	休館日	みんなで卓球	栄養講座			みんなで卓球		
	2F教養室			囲碁の日		子育てサロン たんぽぽ	みんななかよし	いこいクラブ		
	2F娯楽室			いぶりと・としま					おでかけ相談	電車であそぼ
	庭									
午後	1F集会室					喫茶コーナー	モルック大会			サロンジャスミン
	2F教養室					山吹句会	暮らしの 何でも相談会	ハートフル高田	幼児体操	電車であそぼ
	2F娯楽室									
	庭						モルック大会			
		21	22	23	24	25	26	27		
午前	1F集会室		脳トレタイム	休館日	なごやかタイム		モーリン貯筋	みんなで卓球		
	2F教養室									
	2F娯楽室							電車であそぼ		
	庭	お庭であそべます				クロッケー				
午後	1F集会室					你好! 太極拳		若返り体操サロン	高田の語り部	
	2F教養室		わくわくスマホ講座			Kipp!s☆モルック		幼児体操	電車であそぼ	
	2F娯楽室					アシスとしま				
	庭	お庭であそべます				みんなでモルック				
		28	29	30						
午前	1F集会室			みんなで卓球	お庭であそべます *毎週日曜日 9:30から15:00 *乳幼児と付き添いの方 *コンビカー・ボール・ すべり台・フラフープなど で遊べます。 *14日は休みです		育児相談 東部子ども家庭支援センター あでかけ相談 日時:9月19日(金) 10:30から12:00 いつものようにお子さんを 遊ばせながら相談ができます。 *申込は不要です。			
	2F教養室	パパと一緒に		いきいき部会						
	2F娯楽室			囲碁の日						
	庭	お庭であそべます								
午後	1F集会室		手作り工房	喫茶コーナー						
	2F教養室									
	2F娯楽室									
	庭	お庭であそべます								

芝生でラジオ体操

- *毎日9:00から前庭で
- *どなたでもご参加いただけます
- *雨天時は室内で行います



フキ体操

- *毎日11:30から
- *乳幼児と付き添いの方
- *アンパンマン体操とポンポン体操を行います



CSWスポット相談

9月2日(火)11:30から13:30
豊島区民社会福祉協議会のCSWがいます

電車であそぼ

- *毎週土曜日
- 9:30から16:00
- *乳幼児と付き添いの方
- *娛樂室でプラレールを広げて遊べます。
- *13日は休みです。

喫茶コーナー

- *火曜日11:30から14:00
- *淹れたて珈琲 50円
- *どなたでもどうぞ
- *23日は休みです



主催:スマートひろば
高南いきいき部会

回収しています【玄関横倉庫入口】

- ※使用済みの蛍光灯、小型家電(15x30cm以内)を回収しています。(外の回収ボックスに入れてください)
- ※廃食油回収日 9月22日(月) 9:00から12:30

ご理解・ご協力をお願いします

- ※ご利用の際には、靴下の着用をお願いいたします。
- ※定期的に館内の消毒、換気を行っています。
- ※すべての事業は変更または中止になる場合があります。