



改修工事の実施および休館のお知らせ

◎ブロック塀の改修工事 工事期間：令和7年11月10日(月)～令和8年3月19日(水) ※工事期間中、駐輪場は使用できません。

◎照明の改修工事 工事期間：令和7年12月15日(月)～12月28日(日)

※工事期間中、区民ひろば高松は休館となります。夜間貸室、高松区民集會室も利用できません。

工事に伴う騒音の発生等、ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただけますよう、よろしくお願い申し上げます。



『季節の健康
ハーブクッキング』

4日(木) 10:30～

講師：飛鷹美里氏(ハーブセラピスト)

【内容】
「クリスマスを感じるハーブレシピ」
(蒸し料理・スープ・ハーブバターなど)

◆対象：65歳以上 ◆定員：12名
◆参加費：500円

11/17(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)

『ホワイフェスタ
クラシックコンサート』

6日(土) 10:00～

【曲目】

- ・クライスラー：愛の喜び
- ・ニューシネマパラダイス・メドレー
- ・クリスマス・メドレー

他
出演：アンサンブル・フリージア Jr.
当日会場へお越しください

『クリスマスコンサート』

10日(水) 10:30～11:45

(受付開始：10:00)

クリスマスのスペシャルメドレー
を楽しみましょう！

出演：◆ソプラノ：下澤明夜氏
◆ピアノ：鈴木美穂氏

サンタさんもくるよ♪

◆定員：20組
◆対象：未就学児とその保護者
11/19(水)より2階窓口にて受付開始
(電話可)

2025

つながり・つながる・
ひろばのW!
スタンプラリー

ひろばを巡って
スタンプポン!

11月1日(土)～
12月14日(金)

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!

※お申込みはすべて先着順です

いきいきプログラム

事業名	日程	時間	定員	内容
脳トレGO!	8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			レクリエーションゲームで身体機能の向上と 脳の活性化をはかろう!
音楽でリラックス	11日(木)	10:30～11:45	18名	講師：仲里潔子氏
プラチナトレーニング	12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	5日(金)	10:00～11:00	20名	講師：及川達平氏 文寿整骨院副院長
高齢者くらしの相談	今月はお休みです			高齢者総合相談センター
まちの相談室	11日(木)	10:00～	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

おめでとう お誕生日	今月はお休みです			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!	3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	8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	8日(月)	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)
親子で音楽あそび	2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	11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	11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
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
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
としま子育てサロン かるがも	9日(火)	10:45～11:30	15組	内容：クリスマスコンサート(森奈々子歌のおねえさん) 対象：豊島区在住0～3才の親子

どなたでもプログラム

ガーデンの日	9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)
折り紙の日	お休みです			季節などの折り紙をなごやかに折ります
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	今月はお休みです			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
来月分の申込は12月5日(金)9:30～
※グループ登録制

CSW
暮らしの何でも相談会
8日(月) 10:00～

Café こかげ
スープ&パン ランチの日
12月はお休みです
これからの営業予定
1/20(火)、2/10(火)、3/17(火)
営業時間12:00～14:00

たけのこクラブ
(小学生の学習支援)
毎週火曜日 17:00～
12月は
2日、9日

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



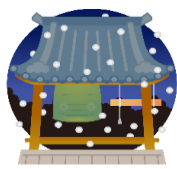
LINEお友達登録
お願いします★

2025年 区民ひろば高松 12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 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7	
午前	教	貸室抽選9:00～ 事業部会	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	ホワイト フェスタ	ランドステージ要町 イグジスト管理組合	
	区					達ちゃんの スッキリ体操			
	風		親子で音楽あそび 10:30～	大きくなったかな！ 11:00～			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	結アロマ		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		事業準備			
	区				いきいき筋力体操			高松二丁目町会	
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	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	
		8	9	10	11	12	13	14	
午前	教	脳トレGO！	太極拳豊島同好会	オレンジキーボード	音楽でリラックス	プラチナ トレーニング	パソコンクラブ		
	区	みのり体操	ガーデンの日	みのり体操	楽しい スクラップブック				
	風	ベビーマッサージ 10:30～	かるがも 10:45～11:15	クリスマスコンサート 10:30～11:45	わくわくパーク10:15～ おはなし会10:50～		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	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		
	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				
風	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	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		
		15	16	17	18	19	20	21	
午前	教	 照明の改修工事期間中のため、臨時休館 							
	区								
	風								
午後	教・前								
	教・後								
	区								
風									
		22	23	24	25	26	27	28	
午前	教	 照明の改修工事期間中のため、臨時休館 							
	区								
	風								
午後	教・前								
	教・後								
	区								
風									
		29	30	31					
午前	教	休館日	休館日	休館日	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				 31
	区								
	風								
午後	教・前				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				館内での靴下の着用を おねがいします
	教・後								
	区								
風									

※2026年1月5日(月)9：00より開館いたします

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

館内での靴下の着用を
おねがいします

🗑 廃食油回収 令和7年12月22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。