



http://www.toshima.ne.jp/~01_takam/

改修工事の実施のお知らせ

◎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(木) ※工事期間中、駐輪場は使用できません。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お願い申し上げます。



『季節の健康ハーブクッキング』

18日(水) 10:30～

講師：飛鷹美里氏(ハーブセラピスト)

内容：新菜のカモミールティを楽しもう！

◆対象：65歳以上 ◆定員：12名 ◆参加費：350円
3/3(火)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)



『防災 de 安心デー』

～内水氾濫に備える～

13日(金) 10:00～15:30

◆聴いて学ぶ◆

- ・豊島区危機管理課による講座 10:00～
- ・子育て世代の防災講座 11:00～
- ・防災サロン 段ボールジオラマを活用して「水害の話」 13:00～

◆見て学ぶ◆

- ・親子向け防災避難用品

◆販売◆

- ・宮城物産 9:30～15:30(10:00～10:50販売休止)
- ・ソース焼きそば 11:00～15:00
- ・鶏からシウマイ棒 11:00～15:00
- ・コーヒー 等 11:00～15:00



『おひな様を作ろう』

3日(火) 10:30～

手作りのおひな様を
親子で楽しく作りましょう！

◆定員：15組 ◆対象：乳幼児と保護者
2階窓口にて受付中(電話可)

『高松寄席』

28日(土) 10:00～

出演：春風亭傳枝師匠

◆対象：どなたでも
当日会場へお越しください

♪あきワクタイム♪ 『百人一首de脳トレ』

30日(月) 10:00～ 当日お越し下さい

◆対象：65歳以上 皆さんで一緒に楽しみましょう！

暮らしのお役立ちトーク

『今からはじめる相続対策』

～生前資産の整理～

17日(火) 10:00～

弁護士：皆川茂基氏

◆先着：25名 ◆対象：どなたでも
3/3(火)より1階窓口にて受付開始(電話可)

知っているのと知らないのとでは大違い！

いきいきプログラム



事業名	日程	時間	定員	内容
脳トレGO!	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	23日(月)	10:00～	20名	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	12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	6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
高齢者暮らしの相談	12日(木)	11:40～	なし	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



※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1、2才のお子さんにお誕生日カードプレゼント (誕生日ではない方も参加できます)	3/4(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カ月から8カ月程度の乳児と保護者	2/16(月)
ママのからだメンテナンス	16日(月)	13:30～14:30	10名	子育てで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)	2/20(金)
親子で音楽あそび	10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	2/17(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	2/19(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
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	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、コンピ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	10日(火) 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	24日(火)	13:30～15:30	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	16日(月)	10:00～	なし	楽しくポッチャをやりまます
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

来月分の申込は3月5日(木)9:30～
※グループ登録制



Café こかげ スープ&パン ランチの日

3/3(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～

3月は
3日、10日、17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★

CSW

暮らしの何でも相談会
23日(月) 10:00～

2026年 区民ひろば高松 3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 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
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	いろは水墨画 サークル 朗読会・豆の木	プラチナ トレーニング	パソコンクラブ	高齢者クラブ 第7ブロック
	風		おひな様をつくろう 10:15～					
午後	教・前			太極拳さくら会		足つぼステップ& ス トレッチ	高松二丁目町会	高齢者クラブ 第7ブロック
	教・後	高一さくら会		アロハロケラニ				
	風	事業準備		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!	太極拳豊島同好会	みのり体操	音楽でリラックス	防災de 安心デー	オレンジキーボード	高松交友会
	風	ベビーマッサージ 10:30～	ガーデンの日 親子で音楽あそび 10:30～		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	パッチワークキルト	緑の会	太極拳さくら会	いきいき筋力体操	防災de 安心デー	水彩画同好会	高松交友会
	教・後				事業準備		たかまつヨーガの会	仲良しグループ カラオケ
	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
		16	17	18	19	20	21	22
午前	教	結アロマ	暮らしのお役立ち トーク	みのり体操	いろは水墨画 サークル 楽しいスクラップ ブックング	休館日	休館日	休館日
	風	ポッチャをやろう						
午後	教・前			太極拳さくら会	高松二丁目町会	春分の日		
	教・後	高一さくら会		アロハロケラニ				
	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			
		23	24	25	26	27	28	29
午前	教	Let's 脳レク	太極拳豊島同好会	オレンジキーボード	朗読会・豆の木	達ちゃんの スッキリ体操	高松寄席	休館日
	風		ガーデンの日	おめでとのお誕生日 10:30～				
午後	教・前	パッチワークキルト	エンジョイ！音楽	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	
	教・後						いきいき筋力体操	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	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
		30	31					1
午前	教		パソコンクラブ	<div style="border: 2px dashed red; padding: 5px;"> 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 </div>				高三長寿会
	風	百人一首de脳トレ						池袋バイオリンワー クショップ
午後	教・前		緑の会	どなたでもプログラム	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	仲良しグループ カラオケ	
	教・後						池袋バイオリンワー クショップ	
	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	

🗑️ 廃食用油回収 令和8年3月23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。ご了承ください。