

令和6年 5月号 区民ひろば高南だより

発行 スマートひろば高南(区民ひろば高南運営協議会)・区民ひろば高南

SDGs 未来都市としま



豊島区は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

じてんしゃの
自転車には乗って
こないでね。
自転車置き場がありません。

未来にはばだけ!

第11回 高南ひろばまつり

5月25日(土)14:00~16:30

会場:高南小学校校庭

(雨天時:中学生以下先着600名にお土産の配付と
16歳以上先着300名に福引のみ実施します)

今年は地元高田のプロサッカーチーム「エース東京FC」がやってくる!

<オープニング> 高南小ジュニアバンド演奏・子どもスキップ高南放課後子ども教室ダンス

<ゲーム> サッカーコーナー(エース東京FC)・スーパーボールすくい
コリントゲーム・ヨーヨーつり・輪投げ・ストラックアウト

<お楽しみ> かえっこ・東京ガスコーナー・バザー・豪華賞品が当たる福引(16歳以上)

*上記内容は予告なく変更になる場合があります。

*会場には自転車置き場がありません。

自転車での来場はお控えいただきますようご協力をお願いします。

主催:高南ひろばまつり実行委員会



子育てサロンたんぽぽ「ベビーエクササイズ」

～親子でたのしくリフレッシュ!～

5月16日(木)10:30~11:30

定員:乳幼児と付添の方 15組 会場:区民ひろば高南第二

申込:区民の方 5月2日(木)から

他区の方 5月9日(木)から

*電話申込可(高南第二 3987-6600へ)

主催:高田地区民生委員児童委員協議会

予告

6月8日(土)

14:00~15:00

マンドリンコンサート

演奏:東京マンドリン宮田楽団

定員:どなたでも 60名

申込:区民の方 5月18日(土)から

他区の方 5月27日(月)から

*電話申込可(高南第一 3988-8601へ)

スマートひろば高南
今月の予定

いきいき部会

5月21日(火)10:00~11:00

会場:区民ひろば高南第一

子ども部会

5月18日(土)10:30~11:30

会場:区民ひろば高南第二

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。

区民ひろば高南ホームページ



高南第一



高南第二

令和6年5月 区民ひろば高南第一

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



正しい歩き方を学んで 転倒予防に取り組もう! 講座

理学療法士が歩行姿勢測定器を使用して
オススメ運動、転倒予防のアドバイスをします

日時:5月29日(水)10:00~11:30

対象:65歳以上の方

定員:20名

申込:高齢者福祉課へ 5月8日(水)~
☎03-4566-2434



脳トレタイム

楽しみながら、脳トレをします
漢字・計算・ぬりえに挑戦!

日時:5月27日(月)10:30~11:15

対象:65歳以上の方

定員:15名

申込:区内5月13日(月)13:00~

他区5月14日(火)13:00~



交通安全研修会

目白警察署員による交通安全の話
ら・ら・らソングの後にご参加ください

日程:5月27日(月)

時間:14:30~15:15

対象:65歳以上の方

定員:20名(当日先着順)

お土産があります!



	事業名	日時	内容	定員 (先着順)	申込み(電話可) 受付は13時から	SDGs ゴール
いきいき事業 (65歳以上の方対象)	リズム体操	20日(月) 10:30~11:15	講師:福島誠一氏 音楽に合わせてリズムよく踊ります	15名	区内:5/5(日)から 他区:5/7(火)から	
	やさしい フラダンス	5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		
	なごやかタイム (藤井先生)	15(水) 10:30~11:15	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:5/1(水)から 他区:5/2(木)から	
	なごやかタイム としまる体操等	1・8・22日(水) 10:30~11:15	当館職員と一緒に、としまる体操・ストレッチ・ 脳トレ体操などをします(先着順)	20名	当日10:00から 先着順	
	クロッケーゴルフ	2・9・16・23・30日(木) 10:00~11:00	芝生の庭でクロッケーゴルフを楽しみます 初心者の方、大歓迎です(雨天室内でモルック)	12名	当日先着順 受付終了10:00	
	你好! 太極拳	22日(水) 13:30~14:30	講師:江川園江氏 全8回 4・5・6・7・11・12・1・2月の第4水曜日 太極拳を楽しみましょう	15名	申込受付中	
	お元気卓球	7・14・21・28日(火) 11・18日(土) 9:30~11:30	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	10名	当日先着順	
	はつらつ朗読会	13日(月) 13:30~14:30	講師:中富邦子氏(マザーグース所属) R6年度前期日程:4/15・5/13・6/3・7/1	13名	申込は終了しました	
	ら・ら・らソング	27日(月) 13:30~14:30	講師:加瀬淳子氏 ヴァイオリンとピアノの演奏で楽しく歌います	25名	当日13時から先着順	
	脳トレタイム	27日(月) 10:30~11:15	4月より月1回になりました 漢字・計算・ぬり絵をします	15名	区内:5/13(月)から 他区:5/14(火)から	
	カラオケひろば 健康増進カラオケ(通信)	5月はお休みです	みなさんでカラオケを楽しみましょう	10名		
	まちの相談室	5月はお休みです	高齢者福祉課の専門相談員による相談	—		
	包括出張相談	20日(月) 11:15~11:45	高齢者総合相談センターによる相談	—	当日直接おいでください	
交流事業 (どなたでも)	みんなでモルック	17日(金) 10:00~11:00 1・8・22・29日(水) 15:30~16:15	芝生の庭でモルックを楽しみます 子どもから大人までどなたでも参加できます 初心者の方大歓迎です (雨天室内)	各日 16名	当日先着順 (金)受付終了10:00	
	芝生でラジオ体操	毎日 9:00~	雨天時や暑い時、体調に自信のない方は 室内でも行います	—	当日直接おいで下さい	
	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	—	当日直接おいで下さい 受付終了16:30	
	囲碁の日	7・14・21・28日(火) 9:00~11:30	皆さんで囲碁を楽しみましょう	10名	当日先着順	
	暮らしの 何でも相談会	23日(木) 10:00~11:00	豊島区民社会福祉協議会 CSW による相談	—	当日直接おいで下さい	

※使用済みの蛍光管、小型家電を回収しています【倉庫入口】

※廃食油回収日 5月27日(月) 9:00~12:30 【倉庫入口】(毎月第4月曜日)

令和6年 5月 区民ひろば高南第二

開館時間 9:00~17:00 ☎3987-6600
(休館日:祝日・年末年始) 豊島区高田3-38-7



東部子ども家庭支援センター おでかけ相談



日 時:5月14日(火)
10:40~11:40
いつものようにお子さんを遊ばせながら育児のお悩みなどを相談できます。

*予約はいりません



親子リトミック



今月から親子リトミックが始まります。音楽に合わせて親子で楽しく体を動かしましょう。各月ごとの募集になります。



みんななかよし



「運動会と誕生会」

毎年恒例!ぼぼちゃんを迎えに行くベビーカーレース、紅白玉入れ、かけっこをしましょう。お土産にアンパンマンの星形メダルがあります。



	事業名	日時	内容	対象定員	申込み(電話可)	SDGs
子育て事業	読み聞かせボランティアおはなし会	2日(木) 11:00~11:30	ボランティアによる絵本の読み聞かせです。申し込みはいりません。	乳幼児	当日直接おいでください	4
	電車であそび	11(土)・18日(土) 9:30~16:50	3階音楽室にプラレールを広げて遊べます。	乳幼児	当日直接おいでください	4
	ちびっこアスレチック	19日(日) 14:30~16:00	トランポリン、いっぽん橋、マットのお山、カラフルケンパー、滑り台で遊びましょう。	乳幼児	当日直接おいでください	3
	みんななかよし「運動会と誕生会」	30日(木) 11:00~11:30	かけっこや、玉入れ、ベビーカーレースをしましょう。アンパンマンのメダルを差し上げます。お誕生日を迎えるお子さんは受付にお声がけください。	1歳以上 16組	区内:5/16(木)から 他区:5/23(木)から	3
	すこやかタイム	10日(金)・14(火) 11:00~11:30 11:30~12:00	「ふれあいあそび」童謡にあわせて親子でふれあいましょう。身長体重の測定だけでも参加できます。	0歳児 各8組	区内:4/26(金)から 他区:5/2(木)から 測定だけは直接来館	3
	親子リトミック	5月9日(木) 11:00~11:30	講師:下平麻紀氏 音楽に合わせて一緒に楽しく体を動かしましょう。	おおむね 1歳6ヶ月以上・12組	区内:4/25(木)から 他区:5/1(水)から	3
	りぷりんと・としまおはなし会	21日(火) 11:00~11:20	りぷりんと・としまによる絵本の読み聞かせです。申し込みはいりません。	乳幼児	当日直接おいでください	4
	子育てサロンたんぽぽ	16日(木) 10:30~11:30	高田地区 民生委員児童委員協議会「ベビーエクササイズ」親子で楽しくリフレッシュ!	乳幼児 15組	区内:5/2(木)から 他区:5/9(木)から	4
プチ体操	毎日 11:30 から	ポンポン体操、アンパンマン体操をします。	—	当日直接おいでください	3	
事交流	暮らしの何でも相談会	30日(木) 11:00~12:00	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	11

豊島区民社会福祉協議会 CSW配置

区民ひろば高南第二には CSW(コミュニティソーシャルワーカー)が配置されています。

目白・南池袋・雑司が谷・高田地区にお住まいの方の暮らしの中の不安などの相談窓口となっています。

何でもお気軽にご相談ください。

訪問活動も行っています。

☎ 6890-2950

のいものタイム~コンビカー・三輪車で遊ぼう~

9:00~11:20/12:00~15:30

カレンダー4面の マークで表示しています。

フリータイム 15:30~16:50

どなたでもあそびのひろばをご利用になれます。

*卓球もできます。受付にお声かけください。

(受付時間16:30まで)

ご利用ください

※使用済みの電池・蛍光管・小型家電を回収しています【1階入口】

※廃食油回収日5月27日(月)9:00~12:30【1階入口前】※毎月第4月曜日



5月のカレンダー



区民ひろば高南第一 Tel 3988-8601
 区民ひろば高南第二 Tel 3987-6600

貸室予定は4月16日現在のものです。

第一		日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3	4
午前	集会 教養	お庭であそべます 日曜日 9:30~15:00	淹れたてコーヒー 火曜日 11:30~14:30	みんなでモルック (水)15:30~16:15 (金)10:00~11:00	貸室抽選/なごやかタイム	すこやかライフ	休館日	休館日
午後	集会 教養							
午前	集会 教養	高田将棋教室	休館日	お元気卓球 囲碁の日	なごやかタイム	クロッケー	モーリン貯筋 高田囲碁会	お元気卓球
午後	集会 教養					東目白自治会 Kippls☆モルック		若返り体操サロン
午前	集会 教養	高田囲碁会	はつらつ朗読会	お元気卓球 囲碁の日 施設整備課	なごやかタイム	クロッケー	高田囲碁会	お元気卓球
午後	集会 教養					実行委員会		若返り体操サロン
午前	集会 教養	予約有	企画会議	お元気卓球 囲碁の日	なごやかタイム	クロッケー	ひろばまつり準備	第11回 高南ひろばまつり 高南小で開催
午後	集会 教養					いまいき部会		
午前	集会 教養	予約有	区高連第4ブロック	山吹句会	你好! 太極拳	クロッケー	予約有	予約有
午後	集会 教養					山吹句会		
午前	集会 教養	予約有	脳トレタイム	お元気卓球 囲碁の日 施設整備課	正しい歩き方を学んで転倒予防	クロッケー	モーリン貯筋 高田囲碁会	水曜日の フリー卓球は ありません
午後	集会 教養					らららソング/交通安全研修会	Kippls☆モルック	

第二		日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3	4
午前	子育て 本 工作室	マークは、午前(9:00~11:20)で 午後(12:00~15:30)で遊べます。	休館日	貸室抽選	おはなし会(音)	休館日	休館日	休館日
午後	あそび 工作室							
午前	子育て 本 工作室	休館日	休館日	親子体操体験会	親子リトミック	すこやかタイム	電車であそぼ(音)	電車であそぼ(音)
午後	あそび 工作室					目白高南吹矢会	みゆうみゆう	幼児体操
午前	子育て 本 工作室	休館日	休館日	すこやかタイム お出かけ相談	子育てサロンたんぽぽ	子育てサロンたんぽぽ	子ども部会/電車であそぼ(音)	電車であそぼ(音)
午後	あそび 工作室					目白高南吹矢会	みゆうみゆう	幼児体操
午前	子育て 本 工作室	ちびっこアスレチック	休館日	いぶんと・おはなし会(音)	みゆうみゆう	暮らしの何でも相談会 みんななかよし	暮らしの何でも相談会 みんななかよし	第11回 高南ひろばまつり 高南小で開催 2階のみ開館
午後	あそび 工作室					目白高南吹矢会	みゆうみゆう	幼児体操