



2024年  
4月

# 区民ひろば高松

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

[http://www.toshima.ne.jp/~01\\_takam/](http://www.toshima.ne.jp/~01_takam/)



## 『オープンガーデン』

区民ひろば高松の庭を公開します  
かわいい草花をお楽しみください

4月1日(月)～5月14日(火)  
10:00～16:00  
(4月24日は14:00まで)

※4月29日・5月3日 4日 6日は  
祝日のため閉館です

## ひろばまつり 『フラワーフェスタ』

4月24日(水) 10:00～14:00

10:00 オープニングコンサート  
10:50 パン販売  
11:30 鉢植え販売  
12:30 エンジョイ!音楽  
13:45 フラダンス(フィナーレ)

※時間は変更になる場合があります

## 『NPO法人 おおきな木総会』

4月20日(土) 10:00～

## 『サークル代表者会』

4月1日(月)  
貸室終了後9:45頃開催  
サークル代表者の方は  
ご出席下さい

## いきいきプログラム

※お申込みはすべて先着順です

事業名	日程	時間	定員	内容	受付開始
<b>脳トレGO!</b> (旧)脳と体のトレーニング	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	当日お越し下さい
音楽でリラックス	11日(木)	10:30～11:45	18名	講師：仲里潔子氏	当日お越し下さい
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	当日お越し下さい
達ちゃんのスッカリ体操	26日(金)	10:00～11:15	20名	講師：及川達平氏 文寿整骨院副院長	当日お越し下さい
ハツラツ民謡	26日(金)	13:30～	10名	講師：相沢和子氏	当日お越し下さい
高齢者くらしの相談	今月はありません		なし	高齢者総合相談センター	
まちの相談室	4/12(金)	10:00～	なし	区の専門職の方が相談にお応えします	当日お越し下さい

## 子育てプログラム

おめでとう お誕生日	23日(火)	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 (誕生日ではない方もご参加できます)	4/2(火)
ベビーマッサージ	8日(月)	10:30～11:15	10組	講師：橋田静穂氏 対象：3カ月から8カ月程度の乳児と保護者	3/18(月)
ママのからだメンテナンス	15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)	3/25(月)
親子で音楽あそび	9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	3/19(火)
親子でうんどう	19日(金)	10:50～11:30	10組	講師：増宮貴志氏 対象：2、3才の未就園児と保護者	3/29(金)
わくわくパーク	11日(木)	10:15～10:45	10組	対象：1、2才のお子さんと保護者	当日お越し下さい
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	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
乳幼児健康相談 (長崎健康相談所による出張育児相談)	24日(水)	10:00～(3回制)	各5組	概ね1才までの身体測定・発育の相談等 主催：長崎健康相談所 対象：豊島区在住の方	申込先： 長崎健康相談所

## どなたでもプログラム

ガーデンの日	9日(火) 23日(火)	10:00～	なし	フラワーフェスタに向けてガーデン作り (ボランティア募集中)	当日お越し下さい
折り紙の日	16日(火)	10:00～	16名	季節などの折り紙をなごやかに折ります	当日お越し下さい
エンジョイ!音楽	24日(水) 12:30～(フラワーフェスタにて開催)		なし	色々なジャンルのレコード・CDを楽しく聴きます	当日お越し下さい
ポッチャをやろう	15日(月)	10:00～	なし	楽しくポッチャをやります	当日お越し下さい
うたdeランド	17日(水)	13:30～14:30	26名	ピアノの生演奏で懐かしい歌を楽しく歌います	当日お越し下さい

仲よしグループカラオケ  
来月分の申込は4月5日(金)9:30～  
※グループ登録制

Café こかげ  
今月の営業日  
2日(火)、4日(木)  
9日(火)、10日(水)、11日(木)  
16日(火)、17日(水)、18日(木)  
23日(火)、25日(木)、26日(金)  
営業時間 11:00～14:00

ファーム高松  
12日(金)  
26日(金)  
13:30～14:30

たけのこクラブ  
(小学生の学習支援)  
毎週火曜日  
17:00～  
4月は  
9日、16日、30日

『スマホ  
よろず相談』  
4月15日(月)  
11:30～  
講師：岩井祐樹氏  
(高齢者生活支援推進員)



LINEお友達登録  
お願いします★

一部事業は事前申込制です  
募集は豊島区在住優先

テレビ体操  
1階 毎朝 9:30～

# 2024年 区民ひろば高松 4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					
		1	2 ☕	3	4 ☕	5	6	7					
午前	教	貸室抽選9:00～ サークル代表者会 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	パソコンクラブ						
	区						NPO理事会						
	風												
午後	教・前			太極拳さくら会			高松二丁目町会						
	教・後			アロハロケラニ									
	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							
		8	9 ☕	10 ☕	11 ☕	12 <small>まちの 相談室</small>	13	14					
午前	教	脳トレGO! 10:00～	太極拳豊島同好会	みのり体操	音楽でリラックス 10:30～	プラチナトレーニング 10:00～	オレンジキーボード	高松交友会					
	区		ガーデンの日 10:00～										
	風	バピーマッサージ 10:30～	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～								
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	足つぼステップ& ストレッチ	水彩画同好会	仲良し グループカラオケ 13:15～					
	教・後			アロハロケラニ			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						
		15	16 ☕	17 ☕	18 ☕	19	20	21					
午前	教	結アロマ	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	NPO総会	ランドステージ要町 イグジスト管理組合					
	区		折り紙の日 10:00～		楽しい スクラップブック								
	風	ポッチャをよろろ 10:00～				親子でうどん 10:50～							
午後	教・前			うたdeランド 13:30～	いきいき筋力体操	事業準備	水彩画同好会						
	教・後							たかまつヨーガの会					
	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		のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50	NPO総会	ランドステージ要町 イグジスト管理組合			
		22	23 ☕	24	25 ☕	26 ☕	27	28					
午前	教		太極拳豊島同好会	フラワーフェスタ		達ちゃんのスッキリ体操 10:00～	オレンジキーボード	高一さくら会					
	区		ガーデンの日 10:00～										
	風		おめでとうお誕生日 10:30～		乳幼児健康相談 10:00～								
午後	教・前	パッチワークキルト	事業準備	フラワーフェスタ	実用書道	足つぼステップ& ストレッチ	高松二丁目町会	仲良し グループカラオケ 13:15～					
	教・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	卓美会	のりものタイム 13:00～15:50	
		29	30	<div style="border: 2px dashed red; padding: 10px;"> <p>教：教養室 9:00～12:00</p> <p>教・前：教養室 13:00～14:45</p> <p>教・後：教養室 15:00～16:45</p> <p>区：区民集会室</p> <p>風：風のひろば</p> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>どなたでもプログラム</p> <p>いきいきプログラム</p> <p>子育てプログラム</p> <p>☕: Caf'e こかげ営業日</p> </div>									
午前	教	休館日											
	区												
	風												
午後	教・前	緑の会											
	教・後												
	風		のりものタイム 13:00～15:50										



館内での靴下の着用をおねがいします

🗑️ 廃食用油回収 令和6年4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。