

『ちょっといいお話』

～寄り添う～

5月7日(火) 13:30～

「明日の記憶」 荻原 浩 作
「晴れた空の下で」 江國香織 作 他2作

◆出演：ちょっといいお話の会
◆対象：どなたでも

当日会場へお越しください

Café こかげ

リニューアルオープン

5月7日(火) 11:00～14:00

☆オープン記念☆
すてきなプレゼントがあります

『オープンガーデン』

4月1日(月)～5月14日(火)
10:00～16:00

※4月29日・5月3日 4日 6日は祝日のため休館です

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
脳トレGO! (旧)脳と体のトレーニング	13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
Let's! 脳レク	27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!	当日お越し下さい
音楽でリラックス	9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	10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
達ちゃんのスッキリ体操	24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	24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	今月はありません		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	21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 (誕生日月ではない方もご参加できます)	4/30(火)
大きくなったかな!	8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	4/17(水)
ベビーマッサージ	13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	4/22(月)
ママのからだメンテナンス	20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)	4/22(月)
親子で音楽あそび	7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	4/16(火)
親子でうんどう	17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	4/26(金)
わくわくパーク	9日(木)	10:15～10:45	なし	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	9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

どなたでもプログラム

ガーデンの日	14日(火) 28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)	当日お越し下さい
折り紙の日	21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	21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	当日お越し下さい
ポッチャをやろう	20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	29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

仲良しグループカラオケ
来月分の申込は5月2日(木)9:30～
※グループ登録制

Café こかげ
今月の営業日
7日(火)、8日(水)、9日(木)
14日(火)、15日(水)、16日(木)
21日(火)、22日(水)、23日(木)
28日(火)、29日(水)、30日(木)
営業時間 11:00～14:00

ファーム高松
10日(金)
24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～
5月は
7日、14日
21日、28日

スマホ
よろず相談
5月20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 5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
午前	教	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 ☕ : cafeこかげ営業日	貸室抽選9:00～ 事業部会	いろは水墨画サークル	休館日 	休館日 		
	区							
	風							
	教・前							
午後	教・後	アロハロケラニ 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		
	区							
	風							
	教・後							
		6	7 ☕	8 ☕	9 ☕	10	11	12
午前	教	休館日 	事業準備 親子で音楽あそび 10:30～	みのり体操 大きくなったかな！ 10:45～	音楽でリラックス 10:30～ わくわくパーク10:15～ おはなし会10:50～	プラチナトレーニング 10:00～	オレンジキーボード NPO理事会	
	区							
	風							
	教・前							
午後	教・後	ちょっといいお話 13:00～ のりものタイム 13:00～15:50	太極拳さくら会 のりものタイム 13:00～15:50	いきいき筋力体操 句楽会 卓美会 のりものタイム 13:00～15:50	足つぽステップ& ストレッチ のりものタイム 13:00～15:50	高松二丁目町会 仲良しグループカラオケ 13:15～		
	区							
	風							
	教・後							
		13	14 ☕	15 ☕	16 ☕	17	18	19
午前	教	脳トレGO! 10:00～	太極拳豊島同好会 ガーデンの日 10:00～	転倒予防講座 10:00～	朗読会・豆の木	いろは水墨画サークル	パソコンクラブ	区営高松三丁目 第二アパート自治会
	区							
	風							
	教・前							
午後	教・後	パッチワークキルト 緑の会 のりものタイム 13:00～15:50	太極拳さくら会 アロハロケラニ のりものタイム 13:00～15:50	いきいき筋力体操 のりものタイム 13:00～15:50	水彩画同好会 たかまつヨーガの会			
	区							
	風							
	教・後							
		20	21 ☕	22 ☕	23 ☕	24	25	26
午前	教	結アロマ 折り紙の日 10:00～	太極拳豊島同好会 おめでとお誕生日 10:30～	みのり体操	朗読会・豆の木 楽しいスクラップブック 楽しいスクラップブック	達ちゃんのスッキリ体操 10:00～ ヒアリングフレイル	オレンジキーボード	高松交友会 ザ・グレース要町管理組合
	区							
	風							
	教・前							
午後	教・後	ポッチャをやろう 10:00～ エンジョイ！音楽 13:30～ ママのからだメンテナンス 13:30～	太極拳さくら会 のりものタイム 13:00～15:50	太極拳さくら会 のりものタイム 13:00～15:50	実用書道 卓美会 のりものタイム 13:00～15:50	足つぽステップ& ストレッチ ハツラツ民謡 13:30～ のりものタイム 13:00～15:50	水彩画同好会 たかまつヨーガの会 ランドステージ要町イグジスト管理組合	仲良しグループカラオケ 13:15～
	区							
	風							
	教・後							
		☒ 27	28 ☕	29 ☕	30 ☕	31	<div style="border: 2px dashed orange; padding: 10px;"> 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 <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> 館内での靴下の着用をおねがいします </div> </div>	
午前	教	Let's! 脳レク 10:00～	太極拳豊島同好会 ガーデンの日 10:00～	みのり体操	朗読会・豆の木			
	区							
	風							
	教・前							
午後	教・後	パッチワークキルト 緑の会 のりものタイム 13:00～15:50	太極拳豊島同好会 のりものタイム 13:00～15:50	うたdeランド 13:30～ のりものタイム 13:00～15:50	いきいき筋力体操 のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50		
	区							
	風							
	教・後							

☒ 廃食油回収 令和6年5月27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。