

令和7年4月

区民ひろば高南だより

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



高南HP



☆高南第二は改修工事のため、休館中です。すべての事業を、高南第一で実施しています。

スマートひろば高南
(区民ひろば高南運営協議会)

定時総会

4月15日(火)14:00から15:30
スマートひろば高南ではいろいろな事業を企画運営しています。
定時総会とはなただでもご参加いただけますので、ぜひお気軽にご来館ください。

はつらつ朗読会

前期参加者募集
全4回の講座です。初心者の方大歓迎！

前期日程:第3月曜日13:30から14:30
4/21・5/19・6/16・7/14
講師:中富 邦子氏(マザーグース所属)
定員:13名(65歳以上の方)
申込:区内4月2日(水)13:00から
他区4月9日(水)13:00から

你好！太極拳

全7回の講座です。初心者の方大歓迎！
全日程:第4水曜日13:30から14:30
4/23・5/28・6/25・7/23
R.8.1/28・2/25・3/25
講師:江川 園江氏
定員:15名(65歳以上の方)
申込:区内4月3日(木)13:00から
他区4月10日(木)13:00から

西部子ども家庭支援センター
あそんで相談

～ことばとからだ～
日 時:4月17日(木)
10:00～11:30
いつものようにお子さんを遊ばせながら相談ができます。
*申込は不要です。

すこやかタイム 木育あそび

木のおもちゃで遊びましょう。
日 時:4月8日(火)
11:00から11:30
(11:30から12:00身長・体重測定)
定員:10組(0歳児と保護者)
申込:区内3月25日(火)9:00から
他区3月31日(月)9:00から
*身長・体重測定だけでも参加できます。

お子さまと保護者の ふれあいタイム



子育てサロンたんぽぽ 折り紙でお節句飾り

色紙に折り紙こいのぼりを貼って作ります。
日 時:4月17日(木)
10:30から11:30
定員:12組(乳幼児と保護者)
申込:区内4月3日(木)9:00から
他区4月10日(木)9:00から
共催:高田地区民生委員
児童委員協議会

新事業

歌って脳トレ

カラオケ機器を使ってみんなで歌ったり体を動かしたり楽しい脳トレをします。
リクエストお待ちしております。
日 時:4月14日(月)
13:30から14:30
定員:20名(65歳以上の方)
申込は不要です。
直接おいでください。

としまる体操巡回指導

としまる体操の正しいやり方とポイントをレクチャーします。
日 時:4月16日(水)
10:30から11:30
定員:20名(65歳以上の方)
講師:リハビリテーション従事者
連合会
申込:区内4月2日(水)
13:00から
他区4月3日(木)
13:00から

みんななかよし

新聞あそび & 4月の誕生会

新聞紙をビリビリやがいたり丸めたりして遊びましょう！
日時:4月18日(金)
11:00から11:30
定員:10組(1歳児以上と保護者)
申込:区内4月4日(金)9:00から
他区4月11日(金)9:00から

予告

ネイチャーゲーム

～身近な自然を探してみよう～

日 時:5月11日(日)
10:00から12:00
場 所:高南第一の庭(雨天時は室内)
定員:15組
幼児(保護者同伴)から小学生
持ち物:帽子、タオル、飲み物
申込:区内4月20日(日)9:00から
他区4月27日(日)9:00から
主催:スマートひろば高南子ども部会

5月からの 新事業の予告

絵本とリトミックの贈り物

♪ピアノに合わせて楽しく体を動かします♪
講師:伊庭 まゆみ氏・阿部 寿子氏
日 時:5月8日(木) 10:30から12:00
定員:各クラス12組
(0歳児クラス・1歳児から就園前クラス)
申込:区内4月24日(木)9:00から
他区4月30日(水)9:00から

4月から区民ひろばの
入館方法がかわります
区民ひろば利用証は新規
作成になりますので、利用
申請書の記入をお願い
します。住所明記のものを
持参ください。

	事業名	日 時	内 容	定員	申込み(電話可)
いきいき事業 (65歳以上)	リズム体操	今月はお休みです	講師:福島誠一氏 音楽に合わせてリズムよく体を動かします	15名	
	やさしい フラダンス	24日(木) 13:30から14:15	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	区内:4/7(月)13時から 他区:4/10(木)13時から
	你好！太極拳	23日(水) 13:30から14:30	講師:江川園江氏(全7回参加できる方) 4/23・5/28・6/25・7/23・1/28・2/25・3/25	15名	区内:4/3(木)13時から 他区:4/10(木)13時から
	なごやかタイム (藤井先生)	23日(水) 10:30から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:4/9(水)13時から 他区:4/11(金)13時から
	なごやかタイム (としまる体操等)	2日・9日(水) 10:30から11:15	当館職員と一緒に、としまる体操・ストレッチ・ 脳トレ体操などを行います	20名	当日直接おいでください
	はつらつ朗読会	21日(月) 13:30から14:30	講師:中富邦子氏(マザーグース所属) 第3月曜日(前期4回)4/21・5/19・6/16・7/14	13名	区内:4/2(水)13時から 他区:4/9(水)13時から
	脳トレタイム	28日(月) 10:30から11:15	漢字・計算・ぬり絵で脳を活性化しましょう	15名	区内:4/14(月)13時から 他区:4/16(水)13時から
	クローカーゴルフ	3・10・24日(木) 10:00から11:00	芝生の庭でクローカーゴルフを楽しみます 初心者の方、大歓迎です(雨天中止)	12名	当日先着順 受付終了10時
	歌って脳トレ	14日(月) 13:30から14:30	カラオケ機器を使ってみんなで歌って楽しい 脳トレをします	20名	当日直接おいでください
子育て事業	包括出張相談	今月はお休みです	高齢者総合相談センター職員による相談	—	
	絵本とリトミックの 贈り物	今月はお休みです	講師:伊庭まゆみ氏・阿部寿子氏 音楽に合わせて楽しく体を動かします	0才・1才以上 各12組	
	読み聞かせボランティア おはなし会	3日(木) 11:00から11:30	豊島区立図書館ボランティアによる 乳幼児親子対象の絵本の読み聞かせ	—	当日直接おいでください
交流事業 (どなたでも)	りぱりんと・としま おはなし会	15日(火) 11:00から11:20	りぱりんと・としまによる 乳幼児親子対象の絵本の読み聞かせ	—	当日直接おいでください
	みんなで卓球	1・8・22日(火) 5・12・19・26日(土)	年齢に関係なく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 9:30から11:30	10名	当日先着順
	みんなでモルック	2・9・16・23日(水) 15:30から16:15	年齢に関係なく芝生の庭でモルックを楽しみます (雨天中止) モルックは水曜日だけになりました	16名	当日先着順
	囲碁の日	1・8・15・22日(火) 9:00から11:30	みなさんと囲碁を楽しみましょう	10名	当日先着順
	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	—	当日直接おいでください 受付終了16時30分
	暮らしの何でも相談会	9日(水)10:30から11:15 18日(金)11:00から11:30	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

4月のカレンダー

貸室予定は3月16日現在のものです。

		日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
午前	1F集会室	お庭であそべます ＊毎週日曜日 9:30～15:00 ＊乳幼児と付き添いの方 ＊コンビカー・ボール・すべり台・フラフープなどで遊べます。		貸室抽選/みんなで卓球	なごやかタイム	すこやかライフ		みんなで卓球
	2F教養室			囲碁の日				
	2F娛樂室					おはなし会		電車であそぼ
	庭					クローケー		
午後	1F集会室			喫茶コーナー				
	2F教養室						幼児体操	
	2F娛樂室							電車であそぼ
	庭				みんなでモルック			
		6	7	8	9	10	11	12
午前	1F集会室			みんなで卓球	なごやかタイム		モーリン貯筋	みんなで卓球
	2F教養室			囲碁の日				
	2F娛樂室			すこやかタイム	暮らしの何でも相談会			電車であそぼ
	庭	お庭であそべます				クローケー		
午後	1F集会室			喫茶コーナー			若返り体操サロン	サロンジャスミン
	2F教養室			企画会議 役員会	Kippls☆モルック	子ども部会	区高連第4ブロック	
	2F娛樂室							電車であそぼ
	庭				みんなでモルック			
		13	14	15	16	17	18	19
午前	1F集会室			定時総会準備	としまる巡回指導			みんなで卓球
	2F教養室			囲碁の日	親子体操 体験会	子育てサロン たんぽぽ	みんななかよし	
	2F娛樂室			いびいんと		西部子ども 家庭支援センター	暮らしの何でも相談会	電車であそぼ
	庭	お庭であそべます						
午後	1F集会室		歌って脳トレ	定時総会				
	2F教養室				高田地区民生委員 児童委員協議会			
	2F娛樂室							電車であそぼ
	庭				みんなでモルック			
		20	21	22	23	24	25	26
午前	1F集会室			みんなで卓球	なごやかタイム		モーリン貯筋	みんなで卓球
	2F教養室			いきいき部会	親子体操			
	2F娛樂室			囲碁の日				電車であそぼ
	庭	お庭であそべます	CSWスポット			クローケー		
午後	1F集会室		はつらつ朗読会	喫茶コーナー	你好！太極拳	やさしいフラダンス	若返り体操サロン	サロンジャスミン
	2F教養室			山吹句会	Kippls☆モルック		幼児体操	
	2F娛樂室							電車であそぼ
	庭				みんなでモルック			
		27	28	29	30			
午前	1F集会室		脳トレタイム	休館日			CSW巡回デー CSWスポット 22日(火) 12:00～14:00 豊島区民 社会福祉協議会の CSWがいます。	
	2F教養室							
	2F娛樂室							
	庭	お庭であそべます						
午後	1F集会室							
	2F教養室							
	2F娛樂室							
	庭							

芝生でラジオ体操

- ＊毎日9:00～ 前庭で
- ＊どなたでもご参加いただけます
- ＊雨天時は室内で行います



フキ体操

- ＊毎日11:30～
- ＊乳幼児と付き添いの方
- ＊アンパンマン体操とポンポン体操を行います



電車であそぼ

- ＊毎週土曜日
- ＊9:30～16:00
- ＊乳幼児と付き添いの方
- ＊娛樂室でプラレールを広げて遊べます

喫茶コーナー

- ＊火曜日
- 11:30～14:00
- ＊淹れたて珈琲 50円
- ＊どなたでもどうぞ
- ☆15日はお休みです
- 主催:スマートひろば高南いきいき部会



回収しています【玄関横倉庫入口】

※使用済みの蛍光灯、小型家電を回収しています
(回収ボックスに入れてください)

※廃食油回収日 4月28日(月) 9:00～12:30

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。