



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

4月から区民ひろばの入館方法がわかります

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。



『オープンガーデン』

4月1日(火)~5月13日(火)
10:00~16:00

※4月29日・5月3日 4日 5日 6日は
祝日のため閉館です

新企画

『季節の健康ハーブクッキング』

5月29日(木) 10:00~

ハーブ料理でさわやかに梅雨を乗りきろう!

講師：飛鷹美里氏(ハーブセラピスト)

【内容】

- ・ハーブのお話
- ・みんなで作ろう
「あまくさわやかなローズマリーのパンケーキ」

◆対象：65歳以上 ◆定員：8名 ◆参加費：300円

5/12(月)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)

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!	12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	26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	8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	9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	23日(金)	10:00~11:00	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	14日(水)	13:30~	10名	講師：相沢和子氏(毎月第2水曜日になりました)	当日お越し下さい
高齢者くらしの相談	26日(月)	11:10~	なし	高齢者総合相談センター	当日お越し下さい
まちの相談室	8日(木)	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	28日(水)	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)	5/7(水)
大きくなったかな!	7日(水)	10:45~11:30	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	4/16(水)
ベビーマッサージ	12日(月)	10:30~11:15	10名	対象：3ヵ月から8ヵ月程度の乳児と保護者	4/21(月)
ママのからだメンテナンス	19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)	4/28(月)
親子で音楽あそび	13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	4/22(火)
わくわくパーク	8日(木)	10:15~10:45	10組	対象：1才のお子さんと保護者	4/17(木)
おはなし会	8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
食育講座	30日(金)	10:30~11:15	10組	「食べるって楽しい」「自分で食べたい」をサポートしながら 主催：長崎健康相談所 対象：1歳前後の乳幼児と保護者	5/9(金)

どなたでもプログラム

ガーデンの日	13日(火) 27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		お休みです		季節などの折り紙をなごやかに折ります	
エンジョイ! 音楽	20日(火)	13:30~15:30	なし	今月はお楽しみ!! 昭和の歌謡曲特集	当日お越し下さい
ポッチャをやろう	19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	28日(水)	13:30~14:30	26名	ピアノの生演奏で懐かしい歌を皆で歌います	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7日(水)9:30~
※グループ登録制

テレビ体操
1階
毎朝 9:30~

CSW
暮らしの
何でも相談会
23日(金)
10:00~

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
13日、20日、27日



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

2025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	
午前	教	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			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				いいきいき筋力体操	いいきいき筋力体操			魔法記念の日
	風								
午後	教・前	どなたでもプログラム いいきいきプログラム 子育てプログラム			いいきいき筋力体操				
	教・後				のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50			
	区				のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50			
		5	6	7	8	9	10	11	
午前	教	休館日	休館日	みのり体操	音楽でリラックス	プラチナ トレーニング	オレンジキーボード	高三長寿会	
	区			大きくなったかな 10:45～11:30	わくわくパーク10：15～ おはなし会10：50～		NPO理事会		
	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	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
午後	教・前	こどもの日		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	仲良し グループカラオケ	
	教・後	振替休日		アロハロケラニ					
	区			句楽会					
		12	13	14	15	16	17	18	
午前	教	脳トレGO!	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	高松交友会	
	区		ガーデンの日		楽しい スクラップブック		グランシティ千川 管理組合		
	風	ベビーマッサージ 10:30～	親子で音楽あそび 10：30～				のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50	
午後	教・前	高一さくら会	緑の会	太極拳さくら会			水彩画同好会		
	教・後								
	区	パッチワークキルト		ハツラツ民謡					
		19	20	21	22	23	24	25	
午前	教	結アロマ	太極拳豊島同好会			達ちゃんの スッキリ体操	オレンジキーボード		
	区			歩き方講座			池袋アイアンガー ヨガ教室		
	風	ポッチャをやろう					のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50	
午後	教・前		エンジョイ! 音楽	太極拳さくら会	実用書道	足つぼステップ& ストレッチ	たかまつヨーガの会	仲良し グループカラオケ	
	教・後	高一さくら会		アロハロケラニ					
	区	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	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	
		26	27	28	29	30	31		
午前	教	Let's!脳レク	太極拳豊島同好会	みのり体操	朗読会・豆の木		パソコンクラブ		
	区		ガーデンの日		季節の健康 ハーブクッキング				
	風			おめでとのお誕生日 10：30～		食育講座 10:30～	のりものタイム 13:00～15:50		
午後	教・前	パッチワークキルト	緑の会	うたdeランド	いいきいき筋力体操		水彩画同好会		
	教・後							たかまつヨーガの会	
	区	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		

館内での靴下の着用をおねがいします

🗑️ 廃食油回収 令和7年5月26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。