令和8年11月号　区民ひろば高南だより

開館時間9:00～17:00
休館日:祝日・年末年始・臨時休館日

区民ひろば高南第一

☎3988-8601　豊島区高田2-11-2

高南第一ホームページ

フリーマーケット＆バザー



日程:11月7日(土)
時間:10:30～14:00
会場:区民ひろば高南第一前庭(雨天時館内)
※ウクレレ演奏♪福引、パン、長野県直送の果物、コーヒーなどの販売もあります♪
(エコバックご持参下さい)
主催:スマートひろば高南

予告 保育園児との交流会

豊島区立高南保育園のお子様が遊びにきてくれます！
かわいいお友達と交流し楽しい時間を過ごしましょう♡



日程:12月1日(火)　対象:どなたでも
時間:11:00～11:30　(申込不要)
※終了後は通常通り「喫茶コーナー」実施します！
会場:区民ひろば高南第一(集会室)
内容:園児の素敵な出し物(当日のお楽しみ！)
共催:豊島区立高南保育園

予告 高南クリスマスコンサート

♪プロが奏でる弦楽四重奏(予定)♪



12月13日(日)　11:00～12:00
演奏:12月カレンダーでご確認ください
定員:75名(どなたでも)
会場:区民ひろば高南第二　申込:高南第一
申込:区内11月18日(水)13時～
他区11月25日(水)13時～
共催:スマートひろば高南　いきいき部会



ヒヤリングフレイルチェック



日時:11月18日　(水)10:00～12:00
内容:アプリを使った聞こえのチェック
対象:65歳以上　定員6名(1人20分ずつ)
※申込:高田介護予防センター　電話3590-8116
会場:区民ひろば高南第一　主催:高齢者福祉課

認知症サポーター養成講座



日時:11月19日(木)13:30～15:00
会場:区民ひろば高南第一
定員:15名(区内在住・在勤・在学の方)
※申込:高齢者福祉課　電話4566-2433
主催:高齢者福祉課

みんなの区民ひろばフェス



「青空コンサート2026」11月21日（土）10～16時@イケ・サンパーク
「2026スラックラインプロリーグ・第3戦」11月22日（日）10～16時
@池袋西口公園

	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	2日(月) 10:30～11:30	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しょう	15名	区内:10/19(月)13時～ 他区:10/26(月)13時～
	やさしいフラダンス	20日(金) 10:30～11:15	講師:小山とも子氏　楽しくフラダンスを踊りましょう 今後の日程:12/18・1/15・2/12	15名	区内:11/6(金)13時～ 他区:11/13(金)13時～
	なごやかタイム(講師)	25日(水) 10:30～11:15	講師:藤井芳子氏 転倒予防・筋力アップを目的とした体操を行います	15名	区内:11/10(火)13時～ 他区:11/18(火)13時～
	なごやかタイム(としまる体操等)	4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・脳トレ体操などを行います	20名	当日10時～ 先着順
	你好！太極拳	25日(水) 13:30～14:30	講師:江川園江氏　対象:複数回参加できる方 今後の日程:11月・12月・1月の第4水曜日	15名	ご希望の方はお問い合わせください
	はつらつ朗読会	16日(月) 13:30～14:30	講師:中冨邦子氏　対象:下記日程参加できる方 今後の日程:12/21・1/18・2/1・2/15	13名	ご希望の方はお問い合わせください
	歌って脳トレ	9日(月) 13:30～14:30	カラオケ機器を使ってみんなで歌って楽しく脳トレをしましょう	20名	当日先着順
	脳トレタイム	30日(月) 10:30～11:30	漢字・計算・ぬり絵等で脳を活性化しましょう	15名	区内:11/16(月)13時～ 他区:11/22(日)13時～
	わくわくスマホ講習会	予告 12月10日(木) 13:30～15:30	内容:文字の入力方法、電話のかけ方・受け方 講師:(株)ソフマップ社員	12名	区内:11/27(金)13時～ 他区:12/4(金)13時～
	ワイワイ卓球	10・17・24日(火) 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
	クロッケーゴルフ	5・12・19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（雨天中止）	12名	当日先着順 受付終了10時
交流事業（どなたでも）	みんなで卓球	14・21・28日(土) 9:30～11:30	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	10名	当日先着順
	みんなでモルック	4・18・25日(水) 15:30～16:15	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)	16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	20日(金)10:30～11:30	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

区民ひろば高南第二

☎3987-6600　豊島区高田3-38-7

高南第二ホームページ

親子ピラティス



親子で触れ合いながら
体と心をリフレッシュ!
日時:11月1日(日)
10:30～11:15
講師:大塚知美氏
対象:首がすわってから
ハイハイまでの乳児と保護者
定員:15組
申込:区内10月20日(火)～
他区10月25日(日)～

保育園がやってくる！

高南保育園の保育士による遊びやマイほいくえん制度の紹介・看護師による冬の感染対策の話など



日時:11月19日(木)
10:30～11:00
定員:乳幼児親子15組
申込:区内11月5日(木)～
他区11月12日(木)～

スラックライン体験会

話題のバランススポーツを楽しもう！



日時:11月25日(水)
15:00～16:30
対象:小学生以下
(未就学児から小学生)
申込:不要(参加費無料)
当日直接おいでください



東部子ども家庭支援センター おでかけ出張相談 ～育児相談～

日時:11月20日(金)
10:45～11:45
子育てや発達の悩みを一人で抱えていませんか？区民ひろばで気軽に相談できます
＊申し込みは不要です

ポニー乗馬・ふれあい体験

学習院大学馬術部のポニーがやってくる！
高南第二の前の高田中央三丁目公園で実施します(雨天中止)



日時:11月28日(土)午前中
定員:乗馬体験28名★申し込み制
詳しくはポスターをごらんください
申込:区内11月14日(土)～
他区11月21日(土)～
ふれあい体験は当日直接おいでください

	事業名	日　時	内　容	定員	申込み(電話可)
子育て事業	絵本とリトミックの贈り物	12日(木) 10:30～12:00	講師:伊庭まゆみ氏・阿部寿子氏 つぼみ組(1才未満)10:30から/すみれ組(1才から就園前)11:20から	0才・1才以上各12組	区内:10/29(木)～ 他区:11/5(木)～
	すこやかタイム	10日(火) 10:30～11:00	ふれあいあそびを楽しみます～秋あそび＆工作～ ☆身長体重測定のみの参加も可（11:00～11:30）	11か月までのお子さんと保護者	区内:10/27(火)～ 他区:11/2(月)～
	みんななかよし	20日(金) 10:30～11:00	秋のあそびを楽しもう！＆11月の誕生会 (1歳のお誕生月のお子さん～未就学児までと保護者が対象です)	10組	区内:11/6(金)～ 他区:11/13(金)～
	読み聞かせボランティア おはなし会	4日(水) 10:30～11:00	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	乳幼児	当日直接おいでください
	電車であそぼ	土曜・日曜9:30～16:00	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
	プチ体操	毎日11:30～	みんなで体操をします	乳幼児	当日直接おいでください
	ミニアスレチック	8・15日(日) 9:30～15:00	平均台、マット等、何が出るかはお楽しみ！	乳幼児	当日直接おいでください
交流	暮らしの何でも相談会	20日(金)10:30～11:30	豊島区民社会福祉協議会CSWによる相談	どなたでも	当日直接おいでください

豊島区民社会福祉協議会CSW配置
高南第二にはCSW(コミュニティーソーシャルワーカー)が常駐しています。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
☎6890－2950

＊ご利用の際は、靴下の着用をお願いいたします　＊水分補給の為、水筒をお持ちください(給水機で補充可)
＊全ての事業は変更・中止になる場合があります
＊使用済の蛍光灯、小型家電(15×30㎝以内)を回収しています　＊第二は電池も回収しています
＊廃食油回収日・11月24日(火)9:00～12:30(毎月第4月曜日実施・今月は祝日の為変更あり)

第一　11月のカレンダー

貸室予定は10月15日現在のものです

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前	お庭であそべます	貸室抽選(集) リズム体操(集)	休館日 (文化の日)	なごやかタイム(集) cswスポット	クロッケーゴルフ(庭)	フリーマーケット& バザー準備	フリーマーケット &バザー(庭) ※館内はスカイウェルと乳幼児親子対象の「わくわくひろば」のみご利用いただけます
午後	お庭であそべます			みんなでモルック(庭)			
	8	9	10	11	12	13	14
午前	お庭であそべます		ワイワイ卓球(集)	休館日	クロッケーゴルフ (庭)	モーリン貯筋(集)	みんなで卓球(集)
午後	お庭であそべます	歌って脳トレ(	喫茶コーナー(集) 企画会議(区)			区高連第4ブロック (区)	サロンジャスミン (集)
	15	16	17	18	19	20	21
午前	お庭であそべます		ワイワイ卓球(集)	ヒヤリングフレイル チェック(教)	クロッケーゴルフ (庭)	やさしいフラダンス (集) 暮らしの何でも相談会	みんなで卓球(集)
午後	お庭であそべます	はつらつ朗読会(集)	喫茶コーナー(集)	みんなでモルック(庭) kipp！s☆モルック (教)	認知症サポーター養成 講座(集) ハートフル高田(教)	若返り体操サロン(集)	サロンジャスミン (集)
	22	23	24	25	26	27	28
午前	お庭であそべます	休館日 (勤労感謝の日)	ワイワイ卓球(集) いきいき部会(区)	なごやかタイム(集)	休館日	モーリン貯筋(集)	みんなで卓球(集)
午後	お庭であそべます		喫茶コーナー(集)	みんなでモルック(庭) 你好！太極拳(集) kipp！s☆モルック(教)			若返り体操サロン(集)
	29	30					
午前	お庭であそべます	脳トレタイム(集)					
午後	お庭であそべます						

2026
つなぐ・つながる・ひろばのWA！
スタンプラリー
11月1日(日)～12月27日(日)
すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催！
スタンプを押して景品をもらおう！

喫茶コーナー
＊火曜日　11:30～14:00
＊淹れたて珈琲　50円
主催：スマートひろば高南
いきいき部会

CSWスポット相談
11月4日(水)
10:30～11:30
豊島区民社会福祉協議会の
CSWがいます

<各部屋の表示>　(集)1階集会室　(教)2階教養室　(区)2階区民集会室

第二

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前	電車であそぼ(多) 親子ピラティス(ホ)	貸室抽選(受付)	休館日 (文化の日)	おはなし会(多)		くまの子(活)	電車であそぼ(多)
午後	電車であそぼ(多)					幼児体操(ホ)	電車であそぼ(多)
	8	9	10	11	12	13	14
午前	電車であそぼ(多) ミニアスレチック(ホ)	着付けの会(活)	すこやかタイム (ホ)	休館日	絵本とリトミックの 贈り物(ホ)	保育園臨時的利用 (ホ)	電車であそぼ(多)
午後	電車であそぼ(多) ミニアスレチック(ホ)	着付けの会(活)	目白高南吹矢会(ホ)		子ども部会(活)	幼児体操(ホ)	電車であそぼ(多)
	15	16	17	18	19	20	21
午前	ミニアスレチック(ホ) 電車であそぼ(多)				保育園がやってくる (ホ)	みんななかよし(ホ) おでかけ相談 暮らしの何でも相談会	電車であそぼ(多)
午後	ミニアスレチック(ホ) 電車であそぼ(多)		山吹句会(活)				電車であそぼ(多)
	22	23	24	25	26	27	28
午前	電車であそぼ(多)	休館日 (勤労感謝の日)			休館日	保育園臨時的利用 (ホ)	電車であそぼ(多) ポニー乗馬 ふれあい体験(公園)
午後	電車であそぼ(多)		目白高南吹矢会(ホ)	スラックライン(ホ)		幼児体操(ホ)	電車であそぼ(多)
	29	30					
午前	電車であそぼ(多)						
午後	電車であそぼ(多)						

のりものタイム
ホールで幼児さんが車等で遊べます
(9:00～15:30)
マークで表示しています

小学生以上優先の時間
3階ホール　15:30～16:50
どなたでもご利用になれます
月曜と木曜は卓球が出来ます(受付16:30まで)
事業都合によりご利用できない場合があります

ランチタイム　11:40～12:40
おやつタイム　15:00～16:00
☆ご利用の方は受付に
お声がけください

<各部屋の表示>　(べ)2階ベビールーム　(多)3階多目的室　(活)3階活動室　(ホ)3階ホール