



『七夕飾りをつくろう』

4日(金) 10:30~

みんなであの七夕かざりをつくりましょう！

◆対象：乳幼児と保護者 ◆定員：15組

2階窓口にて受付中
(電話可 03-3973-7420)



『ちょっといいお話』

15日(火) 13:30~

「婚約」 田辺聖子作

「さざなみのよる ~オグニとのこと~」 木皿 泉作

「我が家の終戦・父」 阿久 悠作

◆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



『夏休み子どもお楽しみ会』

29日(火) 10:30~

出演：劇団ぼけっと

歌と人形劇で盛り上がりましょう！

◆対象：乳幼児と保護者 ◆定員：20組

7/8(火)より2階窓口にて受付開始

(電話可 03-3973-7420)



『季節の健康ハーブクッキング』

24日(木) 10:00~

講師：飛鷹美里氏(ハーブセラピスト)

【内容】

・ハーブウォーターを作って飲んでリフレッシュ！

・ハンドメイドしよう「ハーブのサシェ」

◆対象：65歳以上 ◆定員：10名 ◆参加費：300円

7/7(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)

夏にピッタリ！
「ミント」のサシェ



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
脳トレGO!	14日(月)	10:00~	20名	読み・計算・クイズなど 楽しく脳トレします
Let's! 脳レク	28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!
音楽でリラックス	10日(木)	10:30~11:45	18名	講師：仲里潔子氏
プラチナトレーニング	11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
達ちゃんのスッキリ体操	18日(金)	10:00~11:00	20名	講師：及川達平氏 文寿整骨院副院長
ハツラツ民謡	今月はお休みです			講師：相沢和子氏(毎月第2水曜日になりました)
高齢者くらしの相談	11日(金)	10:45~	なし	高齢者総合相談センター
まちの相談室	今月はお休みです			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	23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)	7/2(水)
大きくなったかな!	2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	6/11(水)
ベビーマッサージ	14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	6/23(月)
ママのからだメンテナンス	今月はお休みです			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)	
親子で音楽あそび	15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	6/24(火)
わくわくパーク	10日(木)	10:15~10:45	10組	対象：1才のお子さんと保護者	6/19(木)
おはなし会	今月はお休みです			豊島区中央図書館読み聞かせボランティア	
子育て世代の交通安全教室	10日(木)	10:50~11:10	なし	お話：豊島区土木管理課交通安全対策グループ	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)			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、コンビカーなどで遊べます	当日お越し下さい

どなたでもプログラム



ガーデンの日	8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)
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	3日(木)	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
ポッチャをやろう	28日(月)	10:00~	なし	楽しくポッチャをやります
うたdeランド	23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

仲良しグループカラオケ

来月分の申込は7月7日(月)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
4日(金)
13:30~

たけのこクラブ

(小学生の学習支援)
毎週火曜日 17:00~
7月
1日、8日、15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 7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 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6						
午前	教	 館内での靴下の着用をおねがいします	貸室抽選9:00～事業部会	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						NPO理事会							
	風			大きくなったかな！ 10:45～11:30		七夕飾りを作ろう！ 10:30～11:45	のりものタイム 9:30～11:30	のりものタイム 9:30～11:30						
午後	教・前			太極拳さくら会	エンジョイ！ 音楽		高松二丁目町会	高松交友会						
	教・後			アロハロケラニ										
	区													
風			のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50	事業準備	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						
		7	8	9	10	11	12	13						
午前	教		太極拳豊島同好会	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							
	区		ガーデンの日				千川一丁目町会							
	風				わくわくパーク10:15～ 子育て世代の交通安全教室		のりものタイム 9:30～11:30	のりものタイム 9:30～11:30						
午後	教・前	パッチワークキルト	緑の会	太極拳さくら会		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						
	教・後	高一さくら会				たかまつヨーガの会								
	区				句楽会									
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	のりものタイム 13:00～15:50	のりものタイム 13:00～15:50						
		14	15	16	17	18	19	20						
午前	教	脳トレGO!	事業準備			達ちゃんの スッカリ体操	パソコンクラブ	 休館日						
	区				楽しいスクラップブック		池袋アイアンガー ヨガ教室							
	風	ベビーマッサージ 10:30～11:15	親子で音楽あそび 10:30～11:10			のりものタイム 9:30～11:30								
午後	教・前	高一さくら会	ちょっといい お話	太極拳さくら会	いきいき筋力体操									
	教・後			アロハロケラニ		たかまつヨーガの会								
	区													
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							
		21	22	23	24	25	26	27						
午前	教	 休館日	 休館日	みのり体操	朗読会・豆の木		オレンジキーボード	高三長寿会						
	区							ストーク千川 管理組合						
	風						のりものタイム 9:30～11:30	のりものタイム 9:30～11:30						
午後	教・前			 休館日	うたdeランド	実用書道	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					
	教・後													
	区					いきいき筋力体操								
風				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						
		28	29	30	31	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 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 								
午前	教	Let's 脳レク	太極拳豊島同好会	 休館日	 休館日									
	区													
	風	ポッチャをやろう	夏休み子どもお楽しみ会 10:30～11:15											
午後	教・前	パッチワークキルト	緑の会											
	教・後													
	区													
風	事業準備	事業片付け												

 廃食油回収 令和7年7月28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。