

令和7年7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。

「けん玉講座」 けん玉を通して介護予防！
日時:7月2日(水) 10:30から11:30
定員:12名(65歳以上の方)
講師:小笠原亨太氏(豊島区リハビリテーション従事者連絡会)
申込:区内6月18日(水)13:00から
他区6月25日(水)13:00から



異文化交流事業 高南七夕コンサート
中国の伝統楽器「二胡」の演奏を楽しみます
日時:7月5日(土)13:30から14:30
出演:王霄峰氏(二胡) 定員:45名(どなたでも)
会場:区民ひろば高南第一
申込:区内6月14日(土)13:00から
他区6月23日(月)13:00から
共催:スマートひろば高南いきいき部会



わくわくスマホ講座
～電話のかけ方・電話帳の登録・QRコード～
スマートフォンの基本操作を学びます。
日時:7月7日(月) 13:30から15:30
定員:15名(65歳以上の方)
講師:(株)ソフマップ社員
申込:区内6月23日(月)13:00から
他区6月30日(月)13:00から
*次回は8月4日(月)
カメラ、写真、検索について学びます。
申込:区内7月22日(火)13:00から
他区7月28日(月)13:00から

高田の語り部 ～絵画の楽しみ方～
日時:7月26日(土)13:30から14:30
定員:35名(65歳以上の方)
講師:磯田暉子氏
(元国立西洋美術館ボランティアガイド)
申込:区内7月12日(土)13:00から
他区7月19日(土)13:00から
主催:スマートひろば高南いきいき部会



手作り工房 ～メガネケース作り～
日時:7月31日(木)13:30から14:30
定員:10名(どなたでも)
持ち物:必要な方は指めき
申込:区内7月17日(木)13:00から
他区7月24日(木)13:00から



すこやかタイム「わくわくフォト」
夏の海で写真を撮ろう！
日時:7月8日(火)
11:00から11:30
定員:10組(0歳児と保護者)
申込:区内6月24日(火)9:00から
他区7月1日(火)9:00から
*身長・体重測定だけでも参加できます。
(測定11:30から12:00)



ベビーダンス
抱っこ紐の正しい装着を学び、お子さんを抱っこしながら体を動かします。パパの参加大歓迎！
日時:7月13日(日) 10:30から11:30
講師:久保田朱沙氏
定員:10組(3か月から概ね1歳6か月までの
お子さんと保護者)
申込:区内6月20日(金)9:00から
他区6月30日(月)9:00から
持ち物:抱っこひも、体温計、飲み物



子育てサロンたんぽぽ
～乳幼児のいる家庭の防災～
日時:7月17日(木) 10:30から11:30
講師:豊島区防災危機管理課職員
定員:15組(乳幼児と保護者)
申込:区内7月3日(木)9:00から
他区7月10日(木)9:00から
主催:高田地区民生委員児童委員協議会

みんななかよし
～えんにちこっこ&7月の誕生会～
さかなつり、おめん作り、まとあて等で遊びます！
日時:7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7月2日(水)9:00から
他区7月11日(金)9:00から



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:7月10日(木) 定員:各クラス12組
☆ つぼみ組(1才未満)10:30から11:10
☆ すみれ組(1才から就園前)11:20から12:00
申込:区内6月26日(木)9:00から
他区7月3日(木)9:00から



★夏休み 子どもの居場所になります★
7/22(火)から8/29(金) 平日の午前・午後
※8月11日から15日は除く
子どもたちの居場所として、下記のお部屋で事業実施や自習室の開放をします。
・区民ひろば西巢鴨第一(西巢鴨区民集会所)
・区民ひろば朋有(東池袋第二区民集会所)
・区民ひろば池袋本町(池袋本町第一区民集会所)
・区民ひろば目白(いきいきひろば)
・区民ひろば長崎(教室室)
実施しない日もあります。詳しくは各館カレンダーをご覧ください。

	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	7日(月) 10:30から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す	15名	区内:6/23(月)13時から 他区:6/30(月)13時から
	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:7/10(木)13時から 他区:7/17(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 4/23・5/28・6/25・7/23・1/28・2/25・3/25	15名	募集中
	なごやかタイム (藤井先生)	16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:7/2(水)13時から 他区:7/9(水)13時から
	なごやかタイム (としまる体操等)	2・9・23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	14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	申込み終了
	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:7/14(月)13時から 他区:7/18(金)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	28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	囲碁の日	1・8・15・22・29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
	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	10日(木) 10:30から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:6/26(木)9時から 他区:7/3(木)9時から
交流事業 (どなたでも)	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
	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・15・22・29日(火) 12・19・26(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
	フリー卓球	1階集会所が空いている時 (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	7日(月)10:30から11:30 18日(金)11:00から12:00	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

7月のカレンダー

貸室予定は6月17日現在のものです。

		日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4	5
午前	1F集会室	【お知らせ】 9:30の時点で熱中症警戒アラート 発令または暑さ指数28以上の時は 庭での事業は中止です。		貸室抽選/みんなで卓球	けん玉講座	すこやかライフ	休館日	七夕コンサート準備
	2F教室			囲碁の日				七夕コンサート控室
	2F音楽室					おはなし会		
	庭					クローケー		
午後	1F集会室	お庭であそべます *毎週日曜日 9:30から15:00 *乳幼児と付き添いの方*車・トンネル・すべり台・ボール等で遊べます。		喫茶コーナー			休館日	高南七夕コンサート
	2F教室			CSWスポット				七夕コンサート控室
	2F音楽室							
	庭				みんなでモルック			
		6	7	8	9	10	11	12
午前	1F集会室		リズム体操	みんなで卓球	なごやかタイム	絵本とリトミックの贈り物	モーリン貯筋	みんなで卓球
	2F教室		暮らしの何でも相談会	囲碁の日				
	2F音楽室			すこやかタイム				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			幼児体操	サロンジャスミン
	2F教室		わくわくスマホ講座	企画会議	Kipp!s☆モルック	子ども部会	区高連第4ブロック	
	2F音楽室							電車であそぼ
	庭	お庭であそべます			みんなでモルック			
		13	14	15	16	17	18	19
午前	1F集会室	ベビーダンス		みんなで卓球	なごやかタイム		東部子ども家庭支援センター	みんなで卓球
	2F教室			囲碁の日			みんななかよし	いこいクラブ
	2F音楽室			いぶいんと・としま	親子体操	子育てサロンたんぽぽ	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				西部子ども家庭支援センター		
午後	1F集会室		はつらつ朗読会	ひろばまつり実行委員会			若返り体操サロン	サロンジャスミン
	2F教室			山吹句会			幼児体操	
	2F音楽室							電車であそぼ
	庭	お庭であそべます			みんなでモルック			
		20	21	22	23	24	25	26
午前	1F集会室	休館日	休館日	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教室			いきいき部会				
	2F音楽室			囲碁の日				電車であそぼ
	庭					クローケー		
午後	1F集会室			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	高田の語り部
	2F教室				Kipp!s☆モルック		幼児体操	高田の語り部控室
	2F音楽室							電車であそぼ
	庭				みんなでモルック			
		27	28	29	30	31		
午前	1F集会室		脳トレタイム	みんなで卓球			～子育てや発達の悩みを抱えていませんか～ ☆あそんで相談(発達など) 7月17日(木)10:00から11:30 (西部子ども家庭支援センター) ☆おでかけ相談(育児など) 7月18日(金)10:30から12:00 (東部子ども家庭支援センター)	
	2F教室			囲碁の日				
	2F音楽室							
	庭	お庭であそべます						
午後	1F集会室		歌って脳トレ	喫茶コーナー		手作り工房		
	2F教室							
	2F音楽室							
	庭	お庭であそべます						

芝生でラジオ体操

- *毎日9:00から前庭で
- *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から
- *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



CSWスポット相談

7月1日(火)11:30~13:30
豊島区民社会福祉協議会のCSWがいます。

電車であそぼ

- *毎週土曜日
- 9:30から16:00
- *乳幼児と付き添いの方
- *音楽室でプラレールを広げて遊べます。
- *5日は休みです。

喫茶コーナー

- *火曜日11:30から14:00
- *淹れたて珈琲 50円
- *どなたでもどうぞ
- *15日は休みです



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 7月28日(月) 9:00から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。