

『エンジョイ！音楽』
なつかしの昭和の歌謡曲特集 PART2
6月17日(火) 13:30~
昭和30~50年代の歌謡曲をお届けします
お話：神田光一氏
◆対象：どなたでも
当日会場へお越しください

『サークル見学★体験月間』
6月2日(月)~6月30日(月)
◆対象：どなたでも(18歳以上)

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!	9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	23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 脳の活性化をはかるう!
音楽でリラックス	12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	13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	27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	11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)
高齢者くらしの相談	今月はお休みです			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	25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)	6/4(水)
大きくなったかな!	4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	5/14(水)
ベビーマッサージ	9日(月)	10:30~11:15	10名	対象：3カ月から8カ月程度の乳児と保護者	5/19(月)
ママのからだメンテナンス	16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)	5/26(月)
親子で音楽あそび	3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	5/13(火)
わくわくパーク	12日(木)	10:15~10:45	10組	対象：1才のお子さんと保護者	5/22(木)
おはなし会	12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
としま子育てサロン かるがも	10日(火)	10:45~11:30	15組	内容：保健師さんのおはなし「事故防止」 主催：長崎健康相談所 対象：豊島区在住0~3才の親子	5/20(火)

どなたでもプログラム



ガーデンの日	10日(火) 24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
ポッチャをやるう	16日(月)	10:00~	なし	楽しくポッチャをやりまます
うたdeランド	25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6月5(木)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
17日(火)
13:30~

たけのクラブ
(小学生の学習支援)
毎週火曜日 17:00~
6月は
3日、10日、17日、24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 6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

		月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8					
午前	教	貸室抽選9:00～ 事業部会				いろは水墨画サークル	オレンジキーボード						
	区				楽しいスクラップ ブックング		NPO理事会						
	風		親子で音楽あそび 10:30～11:10	大きくなったかな! 10:45～11:30			のりものタイム	のりものタイム					
午後	教・前	高一さくら会		太極拳さくら会			高松二丁目町会	仲良し グループカラオケ					
	教・後			アロハロケラニ									
	区												
風	のりものタイム	のりものタイム	のりものタイム	のりものタイム	のりものタイム	のりものタイム	のりものタイム	のりものタイム					
		9	10	11	12	13	14	15					
午前	教	脳トレGO!	太極拳豊島同好会	みのり体操	音楽でリラックス	ブラチナ トレーニング	高松交友会	休館日 					
	区		ガーデンの日						ザ・グレース要町 管理組合				
	風	ベビーマッサージ 10:30～11:15	かるがも 10: 45～11:30		わくわくパーク10:15～ おはなし会10:50～11:10		のりものタイム						
午後	教・前	パッチワークキルト	緑の会	太極拳さくら会	いきいき筋力体操	足つぼステップ & ストレッチ	高松交友会						
	教・後						たかまつヨーガの会						
	区			ハツラツ民謡	句楽会								
風	のりものタイム	のりものタイム	のりものタイム	卓美会	のりものタイム	のりものタイム							
		16	17	18	19	20	21	22					
午前	教	コールアダージョ 高松	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	高三長寿会					
	区					口腔ケア講座		ランドステージ要町 イグジスト管理組合					
	風	ポッチャをやるう						のりものタイム					
午後	教・前		エンジョイ! 音楽	太極拳さくら会			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		アロハロケラニ									
	区			NPO理事長会									
風	ママのからだメンテナンス 13:30～14:30	のりものタイム	のりものタイム	のりものタイム	のりものタイム	のりものタイム	のりものタイム	のりものタイム					
		23	24	25	26	27	28	29					
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	達ちゃんの スックリ体操	オレンジキーボード						
	区		ガーデンの日					池袋アイアンガー ヨガ教室					
	風			おめでとうお誕生日 10:30～11:00				のりものタイム					
午後	教・前	パッチワークキルト	緑の会	うたdeランド	いきいき筋力体操	足つぼステップ & ストレッチ	水彩画同好会						
	教・後							たかまつヨーガの会					
	区				実用書道		ストーク千川 管理組合						
風	のりものタイム	のりものタイム	のりものタイム	卓美会	のりものタイム	のりものタイム	のりものタイム						
		30	<div style="border: 2px dashed orange; padding: 10px;"> <p>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</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>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</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px; border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p>館内での靴下の着用をおねがいします</p> </div>					1					
午前	教												休館日 
	区												
	風												
午後	教・前												
	教・後												
	風	のりものタイム											

🗑️ 廃食油回収 令和7年6月23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。