



『季節の健康ハーブクッキング』

25日(木) 10:30~

講師：飛鷹美里氏(ハーブセラピスト)

【内容】

ハーブティップを作って秋野菜(焼き野菜)を楽しむ
つけてみそ！「ハーブ味噌＆ハーブマヨ」

◆対象：65歳以上

◆定員：12名

◆参加費：350円

9/8(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)

地域で祝う

『敬老のつどい』

11日(木) 10:00~

【1部】

90歳以上の方のご紹介
高松第二保育園
園児によるダンス
高松小学校3年生による
歌・手あそびなど

【2部】

講演を楽しもう

出演：田辺凌鶴師匠

※終了後、お茶会あり

お茶菓子先着80名(無料)高齢者の方優先

◆対象：どなたでも

当日会場までお越しください

協力：長崎第二地区民生委員・児童委員協議会、豊島区立高松小学校、高松第二保育園

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!	8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	29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	4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	12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
達ちゃんのスッカリ体操	26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	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	11日(木)	10:00~	なし	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



受付開始

おめでとう お誕生日	24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参加できます)	9/3(水)
大きくなったかな!	3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	8/13(水)
ベビーマッサージ	8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	8/18(月)
ママのからだメンテナンス	今月はお休みです			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)	
親子で音楽あそび	2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	8/12(火)
わくわくパーク	4日(木)	10:15~10:45	10組	対象：1才のお子さんと保護者	8/15(金)
おはなし会	4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、コンビカーなどで遊べます	当日お越し下さい
おでかけ相談	26日(金)	10:00~11:00	なし	豊島区東部子ども家庭支援センターによる育児相談	当日お越し下さい
としま子育てサロン かるがも	9日(火)	10:45~11:30	15組	内容：親子体操(講師：小布施氏) 対象：豊島区在住0~3才の親子	8/19(火)

どなたでもプログラム



ガーデンの日	9日(火) 30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	30日(火)	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	29日(月)	10:00~	なし	楽しくポッチャをやります
うたdeランド	24日(水)	13:30~14:30	36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9月5日(金)9:30~
※グループ登録制

Café こかげ

スープ&パン ランチの日

9/16(火)

これからの営業予定
10/14(火) 11/25(火)
営業時間12:00~14:00

たけのこクラブ

(小学生の学習支援)

毎週火曜日 17:00~

9月は

2日、9日

16日、30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
