



改修工事の実施のお知らせ

◎ブロック塀の改修工事 工事期間：令和7年11月10日(月)～令和8年3月19日(木) ※工事期間中、駐輪場は使用できません。

工事に伴う騒音の発生等ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただけますようお願い申し上げます。



『季節の健康ハーブクッキング』

6日(金) 10:30～

講師：飛鷹美里氏(ハーブセラピスト)

【内容】

「チョコとハーブでクッキング」
ラベンダー入り生クリーム添えパウンドケーキ
& ハイビスカスのハーブティー

◆対象：65歳以上 ◆定員：12名 ◆参加費：300円

1/19(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)

『ちょっといいお話』

24日(火) 13:30～

【朗読作品】

「握手」

井上ひさし作

「山月記」

中島 敦作

「高瀬舟」

森 鷗外作

◆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

いきいきプログラム



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	16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	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
達ちゃんのスッカリ体操	27日(金)	10:00～11:00	20名	講師：及川達平氏 文寿整骨院副院長
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	12日(木)	10:00～12:00	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



※お申込みはすべて先着順です



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参加できます)	2/4(水)
大きくなったかな!	4日(水)	10:45～11:45	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	1/14(水)
ベビーマッサージ	9日(月)	10:30～11:15	10組	対象：3ヵ月から8ヵ月程度の乳児と保護者	1/19(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)	1/26(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	1/13(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	1/22(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)			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
としま子育てサロン かるがも	10日(火)	10:45～11:30	15組	対象：豊島区在住0～3才の親子 内容：絵本と手遊び&手づくり工作 (西部子ども家庭支援センター)(民生児童委員)	1/20(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)
エンジョイ! 音楽	20日(金)	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	16日(月)	10:00～	なし	楽しくポッチャをやります
うたdeランド	25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2月5日(木)9:30～
※グループ登録制

Café こかげ
スープ&パン ランチの日
2/3(火)、2/10(火)

CSW
暮らしの何でも相談会
9日(月) 10:00～

これからの営業予定
3/3(火)、3/17(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～

2月は
3日、10日、17日
24日

テレビ体操
1階
毎朝 9:30～

一部事業は
事前申込制です
募集は豊島区在住優先



LINEお友達登録
お願いします★