



認知症予防講座
『おしゃべりタイム』
12日(水)10:00~
◆対象: 65歳以上
◆定員: 10名
10/30(木)より1階窓口にて
受付開始(電話可)

認知症予防講座
『もしも』
27日(木)10:00~
◆対象: 65歳以上
◆定員: 10名
11/12(水)より1階窓口にて
受付開始(電話可)

『秋フェスタ』
20日(木)10:00~

10:00~ オープニング 出演: DSKクアア(男声合唱)
11:00~ 販売開始(菓子・飲物・丼ものなど)
12:00~ みんなで歌おう! 懐かしの歌
13:00~ 秋朗読会 向田邦子 作「鼻筋紳士録」
安西篤子 作「壇の浦残花抄」
朗読: 高松自主サークル 朗読会・豆の木
14:00~ フィナーレ 出演: 田村エナ氏(ボカール)

区民ひろば高松の館内を巡ってハッピーハッピー!
「おおきな木 スタンプラリー」もやってるよ★
◆対象: どなたでも 当日会場までお越しください

2025
つなぐ・つながる・
ひろばのみんな!
スタンプラリー
ひろばを巡って
スタンプポン!
11月1日(土)~
12月26日(金)
すべての区民ひろばで
スタンプラリーを開催!
スタンプを押して
景品をもらおう!

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!	10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	17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	13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	14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	28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	26日(水)	13:20~	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



受付開始

おめでとう お誕生日	26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)	11/5(水)
大きくなったかな!	5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	10/15(水)
ベビーマッサージ	10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	10/20(月)
ママのからだメンテナンス	17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: 藤原祥子氏(柔道整復師)	10/27(月)
親子で音楽あそび	11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	10/21(火)
わくわくパーク	13日(木)	10:15~10:45	10組	対象: 1才のお子さんと保護者	10/23(木)
おはなし会	13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

どなたでもプログラム



ガーデンの日	11日(火) 25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がやかに折ります
エンジョイ! 音楽 & 交通安全研修会	18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	17日(月)	10:00~	なし	楽しくポッチャをやります
うたdeランド	26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11月5日(水)9:30~
※グループ登録制

Café こかげ
スープ&パン ランチの日
11/25(火)
これからの営業予定
12月はお休みです
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~
11月は
4日、11日、18日、
25日

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★

テレビ体操
1階
毎朝 9:30~

CSW
暮らしの何でも相談会
7日(金)
10:00~