



### 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』

18日(水) 10:30～

講師：飛鷹美里氏(ハーブセラピスト)

内容：新菜のカモミールティを楽しもう！

◆対象：65歳以上 ◆定員：12名 ◆参加費：350円  
3/3(火)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)

### 『防災 de 安心デー』

～内水氾濫に備える～

13日(金) 10:00～15:30

#### ◆聴いて学ぶ◆

- ・豊島区危機管理課による講座 10:00～
- ・子育て世代の防災講座 11:00～
- ・防災サロン 段ボールジオラマを  
活用して「水害の話」 13:00～

#### ◆見て学ぶ◆

・親子向け防災避難用品

#### ◆販売◆

- ・宮城物産 9:30～15:30(10:00～10:50販売休止)
- ・ソース焼きそば 11:00～15:00
- ・鶏からシウマイ棒 11:00～15:00
- ・コーヒー 等 11:00～15:00

### 『おひな様を作ろう』

3日(火) 10:30～

手作りのおひな様を  
親子で楽しく作りましょう！

◆定員：15組 ◆対象：乳幼児と保護者  
2階窓口にて受付中(電話可)

### 『高松寄席』

28日(土) 10:00～

出演：春風亭傳枝師匠

◆対象：どなたでも  
当日会場へお越しください

### ♪あきワクタイム♪ 『百人一首de脳トレ』

30日(月) 10:00～ 当日お越し下さい

◆対象：65歳以上 皆さんと一緒に楽しみましょう！

### 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	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	6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
高齢者くらしの相談	12日(木)	11:40～	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

事業名	日程	時間	定員	内容	受付開始
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)	3/4(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	受付中
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	2/16(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)	2/20(金)
親子で音楽あそび	10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	2/17(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	2/19(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	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	24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	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3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

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～

3月は  
3日、10日、17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★



### CSW

暮らしの何でも相談会  
23日(月) 10:00～