2026年 11月 区民ひろば高松

発行 NPO法人おおきな木
豊島区高松2-25-9
1階 3973-0032
2階 3973-7420

https://sites.google.com/view/kumin-hiroba-takamatsu

『秋 ha(は) 手作り』

5日(木)10:00～

オリジナルの
想い出フレームを作ろう!!

◆対象：どなたでも
◆定員：16名
◆参加費：400円

1階窓口にて受付中
(参加費を添えてお申し込みください)

『秋フェスタ』

19日(木)10:00～

10:00～ オープニング 出演：DSKクワイア(男声合唱)
11:00～ 販売開始(ボンカレーライス・菓子・飲物 など)
12:00～ みんなで民謡 出演：相沢和子氏
12:30～ エンジョイ音楽 出演：神田光一氏
13:00～ 秋の朗読会 向田邦子 作「新聞紙」
小泉八雲 作「耳なし芳一」
朗読：高松自主サークル 朗読会・豆の木
14:10～ フィナーレ 出演：ムッシュ・ラプリコ・6人衆
※時間は変更になる場合があります
◆対象：どなたでも
当日会場へお越しください

売切御免!

『元気になりたいシニアのための～イキイキ入門講座～』

30日(月)10:00～

◆対象：65歳以上
◆定員：15名

11/9(月)より1階窓口にて
受付開始(電話可)

2026
つなぐ・つながる・ひろばのWA!
スタンプラリー
ひろばをめぐってスタンプポン!
11月1日(日)～12月27日(日)
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

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	としまる体操と楽しいレクリエーションをします
元気おんがくタイム(旧音楽でリラックス)	12日(木)	10:30～11:30	18名	音楽でみんな元気！楽しい時間を過ごそう 講師：木内愛弓氏
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
しっかり☆タカザップ	6日(木)	13:30～	20名	DVDを見ながらとしまる体操をフルコースでやります
高齢者くらしの相談	今月はお休みです			西部高齢者総合相談センター
まちの相談室	12日(木)	10:30～	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

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(誕生月ではない方も参加できます)	11/4(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	受付中
ママのからだメンテナンス	27日(金)	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)	11/6(金)
親子で音楽あそび	17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	10/27(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	10/22(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
ハッピー!!Danceタイム(旧ちょこっとタイム)	平日随時	10:30～	なし	楽しくダンスをしてスタンプをあつめよう！ 今月は「アンパンマンマーチ」♪	当日お越し下さい
GO！GO！コンビカー	金曜随時	9:30～11:30	なし	楽しく好きなコンビカーであそぼう！	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	11日(水)	10:45～11:30	30組	内容：オータムコンサートパート2(森奈々子歌のおねえさん) 対象：豊島区在住0～3才児と保護者	10/21(水)

どなたでもプログラム

ガーデンの日	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 は秋フェスタにて実施いたします(開催日：11/19(木) 12：30～)				
ボッチャをやろう	16日(月)	10:00～	なし	楽しくボッチャをやります
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：11月5日(木)9:30～
※グループ登録制

CSW

暮らしの何でも相談会
19日(木)10:30～

Café こかげ

スープ&パン ランチの日 11/4(水)
パン・ランチの日 11/24(火)

これからの営業予定
スープ&パン ランチの日 12/22(火)

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★