



2026年 7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>

『生前から始める相続対策』
生前資産の整理パートII
8日(水) 10:00~
弁護士：皆川茂基氏
◆対象：どなたでも ◆定員：25名
6/22(月)より1階窓口にて受付開始(電話可)

『暮らしに役立つ金融・金銭教育講座』
27日(月) 10:00~
講師：金融経済教育推進機構講師
◆対象：65歳以上 ◆定員：20名
7/2(木)より1階窓口にて受付開始(電話可)

『生活動作でフレイル予防講座』
7月2日(木) 10:00~11:00
◆対象：65歳以上 ◆定員：15名
1階窓口にて受付中(電話可)

『尿失禁予防講座』
7月16日(木) 10:00~11:00
◆対象：65歳以上 ◆定員：14名
7/2(木)より1階窓口にて受付開始(電話可)

いきいきプログラム

『ちょっといいお話』
~優しさを聴く~
21日(火) 13:30~
「青年のお礼」 乃南アサ 作
「アマテラスの最後の旅」 早坂 暁 作
「さざなみ」 宮本 輝 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

『季節の健康ハーブクッキング』
15日(水) 10:30~
講師：飛鷹美里氏(ハーブセラピスト)
【内容】
ハーブミネガー ドリンク&サラダ
◆対象：65歳以上 ◆定員：12名 ◆参加費：350円
6/29(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)

『親子で楽しむ七夕コンサート』
3日(金) 10:00~
(開場：9:30)
出演：◆ソプラノ：下澤明夜氏
◆ピアノ：鈴木美穂氏
◆対象：乳幼児と保護者 ◆定員：20組
2階窓口にて受付中
(電話可 03-3973-7420)

『Go! Go! コンビカー』
毎週金曜日 9:30~11:30
(主催事業、休館日を除く)
楽しく好きなコンビカーであそぼう!
◆対象：乳幼児と保護者
当日2Fへお越し下さい

事業名	日程	時間	定員	内容
脳トレGO!	13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	6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
元気おながくタイム (旧音楽でリラックス)	9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	10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	24日(金)	10:00~11:00	20名	講師：及川達平氏 文寿整骨院副院長
新事業! ぶち☆タカザップ	30日(木)	13:30~14:00	20名	DVDを見ながらハーftimeとしまる体操をやります
高齢者くらしの相談	13日(月)	10:55~	なし	西部高齢者総合相談センター
まちの相談室	9日(木)	10:30~11:30	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

事業名	日程	時間	定員	内容	備考
おめでとう お誕生日	22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)	7/1(水)
大きくなったかな!	8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	6/17(水)
ベビーマッサージ	13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	6/22(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	14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	6/23(火)
わくわくパーク	9日(木)	10:15~10:45	10組	対象：1才のお子さんと保護者	6/18(木)
おはなし会	今月はお休みです			豊島区中央図書館読み聞かせボランティア	
子育て世代交通安全教室	9日(木)	10:50~11:20	なし	お話：豊島区土木管理課交通安全対策グループ	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

どなたでもプログラム

事業名	日程	時間	定員	内容
ガーデンの日	今月はお休みです			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	22日(水)	13:30~15:00	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	6日(月)	10:00~	なし	楽しくポッチャをやります
うたdeランド	29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：7月6日(月)9:30~
※グループ登録制

Café こかげ
スープ&パンランチの日 7/14(火)
パン・ランチの日 7/21(火)
営業時間 11:30~

テレビ体操
1階
毎朝 9:30~

CSW
暮らしの何でも相談会
10日(金)10:00~

これからの営業予定
8月はお休みです

一部事業は
事前申込制です
募集は豊島区在住優先

QRコード
LINEお友達登録
お願いします★