



H28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



http://www.toshima.ne.jp/~01_takam/



いきいき(65歳以上対象)プログラム

☆高齢者くらしの相談

5日(火)午前10:00 から 11:00

高齢者総合相談センター(西部包括支援センター)

どんな事でも、気になることを相談できます

☆おためしカルチャー

午前10:00から

5日(火)・夏に向けて ☀️ お顔のお手入れと
ハンドマッサージの仕方

お話:伊藤 真知子氏

19日(火)・文寿整骨院先生の健康の話

☆プラチナトレーニング

—いつまでも自立した生活をしたいから!—

8日(金)午前10:00 から 11:00

講師:杉浦 重子氏

東京トリム体操協会理事長

☆高松民謡の日

9日(土)・22日(金)午後1:00から

三味線:相沢氏・中島氏 尺八:国分氏

☆脳と体のトレーニング

11日・25日(月)午前10:00から

☆音楽でリラックス

14日(木)午前10:30 から 11:45

指導:仲里 潔子氏

☆みんなで体操

22日(金)午前9:30 から 10:15



どなたでものプログラム

・ガーデン全体会 12日(火)午前10:00から
ガーデンボランティア募集中!

・庭の日 26日(火)午前10:00から

・将棋の日 5日・19日(火)午後1:30から

・囲碁講座 20日(水)午後1:30から

・うた&喫茶 27日(水)午後1:30から

ピアノ伴奏:緑川るみ氏

・高松シネマ 29日(金)午後1:30から

「レベッカ」ヒッチコック 監督 1951年公開

出演:ローレンス・オリビエ (130分)

・朝のラジオ体操(テレビ体操)

毎朝 午前9:30 から 9:45

いきいき筋力体操体験会 (高齢者向け)

日時:7月21日・28日(木) 午後1:30 から 3:00

参加費:500円(2回分) 先着:10名

快適に動かせる身体を作ります!

① リセット ② 動きの再教育 ③ 強化
の手順をおうと、自分でもビックリするほど
ラク〜に体が動き出します

*1階窓口にて受付中

子育てプログラム *事前申込み不要

♥乳児身体測定

5日(火)午前10:30 から 12:00

11:30から 高松第二保育園の看護師さんが測定します

♥1才のちょこっと遊び

13日(水)午前11:00 から 11:40

対象:1才児のお子さんと保護者

♥ママとベビーのほっとタイム

ふれあい遊びと、お友だち作りをしましょう

25日(月)午前11:00 から 11:40

対象:1才までのお子さんと保護者

6・7月生まれのお誕生会 & おはなしの会

27日(水)午前10:30 から 11:30

・3才までのお友達のお誕生日のお祝いを行います

・中央図書館ボランティアによる

0才から3才向けに読み聞かせ手遊びなど

募 集

♥七夕飾りをつくろう& ママの交通安全教室

★ 笹をプレゼント ★

6日(水)午前10:30 から 11:30

対象:乳幼児と保護者

定員:40組 先着順 参加費無料

*6月13日(月)より2階窓口にて受付

♥ベビーマッサージ

11日(月)午前11:00 から 12:00

講師:橋田 静穂氏

対象:3カ月から8カ月程度の乳児と保護者

定員:15組 先着順 参加費無料

◎バスタオルをお持ちください

*6月20日(月)より2階窓口にて受付

♥2才のうんどう遊び

15日(金)午前11:00 から 11:50

講師:増宮 貴志氏 他1名

対象:2才以上のお子さんと保護者

参加費:無料 20組 先着順

◎バスタオルをお持ちください

*2階窓口にて受付中

・四季の手作り

「デンタルハーブソルト(歯磨き粉)と
バスフィズ(入浴剤)」

15日(金)午前10:00から

対象:どなたでも 15名 先着順

材料費:400円(実費)

6月24日(金)より 1階窓口にて受付



7月2日(土)午後は全館清掃のため利用できません
ご理解ご協力をお願いします

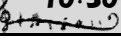
※事業への参加は豊島区在住の方が優先になります※

2016年 区民ひろば高松7月のカレンダー

〒171-0042 豊島区高松2-25-9

【開館時間】午前9時～午後5時

【休館日】1階は第1、第3日曜日/2階は、毎週日曜日/祝日・年末年始

部屋		月	火	水	木	金	土	日	
		—	—	—	—	1 貸室	2	3	
午前	教1	【今月の廃食油回収 7月25日(月) 9:00～12:30 玄関前】				いろは水墨画サークル		休館日 教1・教養室1 教2・教養室2 区・区民集會室 風・風のひろば プレイルーム	
	教2	夏だ！ 涼しい 「区民ひろば高松」に行こう！ 					パソコンクラブ		
	区					貸室9:00/事業部会	NPO理事会		
	風						英語でリズム		
午後	教1	主催事業 ♥は子育て事業				水彩画同好会	全館清掃 【利用できません】	第1日曜日	
	教2	主催事業 ☆印はいきいき事業							
	区	主催事業 無印はどなたでも							
	風	7月の茜パンやさん: 4日・11日・25日							
		4	5	6	7	8	9	10	
午前	教1	エテルナ・ヴォーチェ	☆おたのしみカルチャー 10:00～	みのり体操	アガシヤ会カラオケ同好会	☆フラットレーニング 10:00～	オレンジキーボード		
	教2		高齢者暮らしの相談 10:00～		高一さくら会				
	区		♥乳児身体測定 10:30～ / ママ美クス		こだま会	スクラップブックング			
	風		♥七夕飾りを作ろう・ママの交通安全教室10:30		親子リトミック	親子体操			
午後	教1	さわやかヨガ	芳石会	太極拳さくら会		足つぼ&ストレッチ		☆高松民謡の日 1:00～ 	
	教2				ひびき会				
	区			アロハ・ロケラニ					
	風	のりものゴーゴー	将棋の日(いきいき) 1:30～	のりものゴーゴー	親子ひろば	親子ひろば			
		11	12	13	14	15	16	17	
午前	教1	エテルナ・ヴォーチェ		みのり体操	☆音楽でリラックス 10:30～ 	いろは水墨画サークル	パソコンクラブ	休館日 	
	教2								
	区	☆脳と体のトレーニング 10:00～	★ガーデン全体会 10:00～ 			四季の手作り 10:00～			
	風	ベビー・マッサージ 11:00			♥1才のちゅこっど遊び 11:00～	親子リトミック			♥2才のうんどう遊び 11:00～
午後	教1	パッチワークキルト	緑の会	太極拳さくら会	句楽会	水彩画同好会		第3日曜日	
	教2				ひびき会				
	区		むつき会						
	風	のりものゴーゴー	親子ひろば	のりものゴーゴー	卓美会	親子ひろば			
		18	19	20	21	22	23	24	
午前	教1	海の日 休館日 	静墨会	みのり体操	アガシヤ会カラオケ同好会			ヒルズ千川	
	教2								
	区		☆おたのしみカルチャー 10:00～			こだま会	☆みんなで体操9:30～		ストーク千川
	風		ママ美クス				親子体操		
午後	教1			芳石会	太極拳さくら会	いきいき筋力体操 体験会	足つぼ&ストレッチ		要町ローヤルコーポ
	教2								
	区				アロハ・ロケラニ	睦会	☆高松民謡の日 1:00～ 		
	風			将棋の日(いきいき) 1:30～	囲碁講座(いきいき) 1:30～		親子ひろば		
		25 ☐ 廃油	26 ★ 庭の日	27	28	29	30	31	
午前	教1	さわやかヨガ					オレンジキーボード		
	教2				高一さくら会				
	区	☆脳と体のトレーニング 10:00～							
	風	♥ママとベビーのほっとタイム 11:00～		♥お誕生日会&おはなしの会10:30					
午後	教1	パッチワークキルト	緑の会	うた&喫茶 1:30～ 	実用書道	高松シネマ 1:30～ 			
	教2								
	区				いきいき筋力体操/体験会				
	風	のりものゴーゴー	親子ひろば	のりものゴーゴー	卓美会	親子ひろば			

談話室の本・雑誌は貸出しています。

* 予定は変更されることがあります。ご了承下さい。