



H29年

4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

4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

☆みんなで体操

7(金)午前9:30 から 10:15

☆脳と体のトレーニング

10・24日(月)午前10:00から

☆音楽でリラックス

13日(木)午前10:30 から 11:45

指導:仲里 潔子氏

☆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!—

14日(金)午前10:00から

指導:杉浦 重子氏 東京トリム体操協会理事長

☆高松民謡の日

15日(土)28日(金)午後1:00から

三味線:相沢氏・中島氏 尺八:国分氏

[赤ちゃん木育広場]

4月10日(月)午後 2時から 3時

内容:色々な国産の木のおもちゃで遊びます

申し込み不要当日直接お越し下さい

場所:2階 風のひろば

子育てプログラム *事前申し込み不要

♥乳児身体測定

5日(水)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

12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

17日(月)午前11:00 から 11:40

ふれあい遊び、お友だち作りの場に...

対象:1才までのお子さんと保護者

♥おはなしの会

26日(水)午前11:00 から 11:30

・中央図書館ボランティアによる

0才から3才向けの読み聞かせ手遊びなど

どなたでものプログラム

・ガーデン全体会 11日(火)午前10:00から

ガーデンボランティア募集中!

・庭の日 25日(火)午前10:00から

・高松シネマ 午前10:00から

19日(水)「ガス灯」 1944年 (114分)

出演:シャルル・ボワイエ、イングリッド・バーグマン

・うた & 喫茶 26日(水)午後1:30から

ピアノ伴奏:緑川 るみ氏

*CSWのメンバーが参加します

・朝のラジオ体操(テレビ体操)

毎朝 午前9:30 から 9:45

募集

*事前申し込み制

♥2才のうんどう遊び

21日(金)午前11:00 から 11:50 *2階窓口にて

講師:増宮 貴志氏

3/31(金)から受付開始

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

募集は豊島区在住の方が優先になります。

新プログラム

♥ママも運動(テレビ体操)

~美と健康作り~

毎朝 午前 10:00 から 10:15

申し込み不要 直接、2階お陽さまひろば

29年度 個人登録の更新、

団体登録の申請を始めます

(団体登録の場合、代表者又は申請者の本人確認証が必要になります)

◆区民ひろば高松 サークル代表者会◆

日時:4月3日(月)10:00から11:30

サークル代表者の方はご出席下さい

NPO法人 おおきな木 総会

4月22日(土) 10:00から

足つぼ&ストレッチ体操体験会

日時:4月14日・28日・5月12日金曜日

午後1:30から1時間程度

参加費:500円(3回分) 先着:10名

1階にて受付中(男性の方も是非ご参加下さい)

講師:フィットネスインストラクター

渡辺奈々子氏

持ち物:バスタオル・水分

足つぼパーを使用して、リズムカルに体操します

体幹を鍛えてバランス能力や、柔軟性をあげて怪我を

しにくい体を作ります

2017年 区民ひろば高松4月のカレンダー

〒171-0042 豊島区高松2-25-9
 ☎1階 (3973)0032 ☎2階 (3973)7420

【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】

		月	火	水	木	金	土	日
							1	2
午前	教1	廃食油回収日【毎月第4月曜日/祝日の場合は翌日】 【4月24日(月) 9:00～12:30 玄関前】					パソコンクラブ 要町ローヤルコーポ	休館日 
	教2		雑誌・本は貸し出しをしています。		毎週月曜日には、昔のパン屋さんが、米ます。ご利用下さい。			
	区風							
午後	教1	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	♥印は子育て事業				新学期 スタート!	
	教2		☆印はいきいき事業					
	区風		無印はどなたでも					
		3	4	5	6	7	8	9
午前	教1	サークル代表者会 10:00～	静墨会	みのり体操	アカシヤ会カラオケ同好会	いろは水墨画サークル	オレンジキーボード	ストーク千川
	教2	貸室9:00/事業部会	☆高齢者暮らしの相談 10:00～		こだま会	☆みんなで体操9:30～	NPO理事会	
	区風			♥乳児身体測定 10:30～				
午後	教1	さわやかヨーガ	芳石会	太極拳さくら会	ひびき会	水彩画同好会		
	教2			アロハロケラニ				睦会
	区風	のりものゴーゴー	親子ひろば	のりものゴーゴー	親子ひろば	親子ひろば		
		10	11	12	13	14	15	16
午前	教1	☆脳と体のトレーニング 10:00～	★ガーデン全体会 10:00～	みのり体操	☆音楽でリラックス 10:30～	☆フラチットレーニング 10:00～	オレンジキーボード	休館日
	教2			♥1才のちよこっこ遊び 11:00～	親子リトミック	親子体操	パソコンクラブ	
	区風							
午後	教1	パッチワークキルト	緑の会	太極拳さくら会	いきいき筋力体操	足つぼストレッチ体験会	☆高松民謡の日 1:00～	
	教2		むつき会	句楽会				
	区風	♥赤ちゃん木育広場 2:00～	親子ひろば	のりものゴーゴー	親子ひろば	親子ひろば		
		17	18	19	20	21	22	23
午前	教1	エテルナヴォーチェ	高松シネマ 10:00～	アカシヤ会カラオケ同好会	いろは水墨画サークル	NPO総会 10:00～	高一さくら会	
	教2							こだま会
	区風	♥ママとベビーのほっとタイム 11:00～	ママ美クス	親子リトミック	♥2才のうんどう遊び 11:00～			
午後	教1	さわやかヨーガ		実用書道	水彩画同好会 (3:00まで)	高一さくら会		
	教2				ひびき会			
	区風	のりものゴーゴー	親子ひろば	アロハロケラニ	睦会		親子ひろば	
		☀24 廃油	☀25 庭の日	26	27	28	29	30
午前	教1	エテルナヴォーチェ	みのり体操	スクラップブック	親子リトミック	親子体操	休館日 昭和の日	
	教2							♥おはなしの会 11:00～
	区風	☆脳と体のトレーニング 10:00～						
午後	教1	パッチワークキルト	緑の会	うた&喫茶 1:30～	いきいき筋力体操	足つぼストレッチ体験会	☆高松民謡の日 1:00～	
	教2			太極拳さくら会	睦会			
	区風	のりものゴーゴー	親子ひろば	のりものゴーゴー	親子ひろば	親子ひろば		

* 予定は変更されることがあります。ご了承下さい。