

2017

# 区民ひろば朝日11月のお知らせ

《シニアスマートライフ講習》

## 出前講座「終活」

※人生を豊かに生きる  
ヒントを学びましょう!  
11/29(水)  
10:30~11:30

## 手作り!アロマハンドクリーム講習

『子育てママさん交通安全教室』  
同時開催

11/13(月)10/30(月)~  
10:30~11:30 申込開始

自然派みつろうと  
選べるアロマオイルで  
心もお手々も艶々に。

材料費  
150円

## 流れ星キャンドル

11/20(月) 材料費 200円  
10:50~11:30  
クリスマス準備に  
手作りキャンドル  
はいかが?  
11/6(月)~申込開始



よあキ区  
ろさヤ民  
しくひら  
くちクろ  
ねゃター  
♪んでーば  
す。ん誕生  
に

### ♡いきいきプログラム(大人~高年)

いきいきポッチャ	7(火)	10:30~11:30	どなたでも楽しめるヨーロッパ生まれの球技です
いきいきアップ	14(火)	10:30~11:30	計算・音読・クイズ等で楽しく脳トレしましょう!
いきいきやさしい英会話	21(火)	10:30~11:30	講師:吉野はる子氏 やさしい挨拶から一緒に
いきいきぬり絵	28(火)	10:30~11:30	お誕生会・脳トレ・ぬり絵で脳に刺激と癒しを
健康増進カラオケ(通信)	9(木),24(金)	1:30~4:00	通信カラオケで好きな歌を存分に唄いましょう!
歌のひろば	24(金)	10:30~11:30	講師:仲里潔子氏 懐かしい曲を一緒に歌いましょう♪
お昼の体操	毎日	1:00~1:15	みんなの体操を中心に、楽しく体を動かしてリフレッシュ!
囲碁将棋			お部屋が空いている時は利用出来ます

### ♡子育てプログラム

登録リトミック	6(月)	11:00~11:45	講師:吉永映子氏 平成29年4月2日現在1歳3か月以上のお子さま
あそびばひろば	11(土)	9:00~12:00	ひろばの1階で大型遊具を使ってのびのび遊べます
Babyリトミックねんね	15(水)	10:30~11:00	講師:吉永映子氏 ねんね、おすわり、ゆっくりハイハイくらいのお子さま
Babyリトミックあんよ	15(水)	11:10~11:40	講師:吉永映子氏 つたい歩き、歩き始めたばかりで動き回りたいお子さま
なかよしタイム	20(月)	10:30~10:50	お誕生会・ふれあい遊びなどで一緒に季節を楽しみましょう。 なかよしタイムの後はキャンドルアート制作もあります。
おはなし会	27(月)	11:00~11:30	図書館ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど

## 運営協議会主催事業

朝日地域文化

welcome

作品展

11/18(土)11/19(日)  
10:00~16:00

ちっちゃい子のかわいい作品から  
見ごたえのある大作まで多彩に展開!

カフェあさひ	11(土)	1:30~4:00	コーヒー又は紅茶100円(クッキー付)
	25(土)	1:30~4:00	『オールディーズ都電沿線』コーヒー又は紅茶100円(クッキー付)
なつかし映画会	4(土)	2:00~3:40	『ある愛の詩』出演:ライアン・オニール、アリ・マッグロー、レイ・ミランド他
	18(土)	2:00~4:00	『愛と死を見つめて』出演:吉永小百合、浜田光夫、笠智衆他
初心者麻雀	1(水),8(水) 14(火),21(火) 28(火)	9:00~12:00	初心者大歓迎!
麻雀教室	7(火),14(火) 21(火),28(火)	1:15~4:30	基本的なルールをご存知の方が楽しめます。
散歩の会	12(日)	9:00集合	都会の中のオアシス散歩/歩行距離:約7km
南京玉すだれ	7(火),21(火)	5:30~7:00	伝統芸能を教わろう!

# 区民ひろば朝日 平成29年11月カレンダー

電話 5974-0566 住所 豊島区巢鴨 5-33-21

◇主催事業 ◎運営協議会 ●団体利用 ○自主利用

[http://www.toshima.ne.jp/~01\\_asahi](http://www.toshima.ne.jp/~01_asahi)

日	曜	午前 (9時~12時)		午後 (1時~5時)		夜間 (6時~9時30分)	日	曜	
		いきいきひろば	グループ室	いきいきひろば	グループ室				
1	水	◇ <b>受付日</b> ●カナリヤ 9:00~10:00	◎初心者麻雀 10:00~12:00	●カナリヤ 1:15~4:00	●にこにこ体操やさしいストレッチ 1:30~3:30		1	水	
2	木	●中高年体操 10:30~11:45	●ママのおしゃべりルーム 10:00~12:00	●ゴスペルクワイヤー 1:30~2:30	●サロン切手 2:40~4:00	○朝日町会役員会 7:30~8:45	2	木	
3	金						3	金	
4	土	●みんなの気功 10:30~12:00		◎なつかし映画会 2:00~3:40		○ハynes第2巢鴨管理組合 6:00~8:00	4	土	
5	日						5	日	
6	月	◇登録/ITミック 11:00~11:45					6	月	
7	火	◇いきいきポッチャ 10:30~11:30		◎麻雀教室 1:15~4:30		◎南京玉すだれ5:30~7:00 ○ウクレレカナラ7:00~8:00	7	火	
8	水	●ゆったりリズム体操 10:30~11:40	◎初心者麻雀	●ローズ吹矢の会 1:30~4:00		○あしたも元気 6:00~8:00	8	水	
9	木	●アートはがき絵さくら 9:00~12:00		◇健康増進カラオケ 1:30~4:00			9	木	
10	金	●のびのびストレッチ 10:30~11:45		●おとなの体操 1:15~3:30		○青空クラブ 7:00~9:00	10	金	
11	土	◇あそびひろば 9:00~12:00		○カフェあさひ 1:30~4:00		○大親町会役員会 7:00~9:00	11	土	
12	日	○庚申塚テニスクラブ 9:00~12:00	◎散歩の会(館外) 9:00~	○あしたも元気 2:00~4:00			12	日	
13	月	◇子育て交通安全教室/アロマハンドクリーム講習 10:30~11:30		●アートでしょ 1:30~4:00			13	月	
14	火	◇いきいきアツフ 10:30~11:30	◎初心者麻雀	◎麻雀教室		◎運営委員会 6:30~	14	火	
15	水	◇baby/ITミック 10:30~11:00/11:10~11:40	●カナリヤ		●カナリヤ	○ウクレレカナラ 6:00~8:00	15	水	
16	木	●中高年体操		●ゴスペルクワイヤー	●サロン切手		16	木	
17	金						17	金	
18	土	◎ 朝日地域文化作品展10:00~4:00						18	土
19	日	18日なつかし映画会2:00~4:00/19日なかよし映画会10:00~11:40 (2階)						19	日
20	月	◇なかよしタイム/流れ星キャンドルアート 10:30~10:50/10:50~11:30				○朝日クラブ 7:00~8:30	20	月	
21	火	◇いきいきやさしい英会話 10:30~11:30	◎初心者麻雀	◎麻雀教室		◎南京玉すだれ ○ウクレレカナラ	21	火	
22	水	●ゆったりリズム体操		●ローズ吹矢の会		○レジオンス巢鴨管理組合 7:00~9:00	22	水	
23	木	○ハynes第2巢鴨管理組合 10:00~12:00		○青空クラブ 1:00~5:00			23	木	
24	金	◇歌のひろば 10:30~11:30		◇健康増進カラオケ		○青空クラブ	24	金	
25	土	●みんなの気功		◎カフェあさひ『オールディーズ都電沿線』		○大親町会総務部会 7:00~9:00	25	土	
26	日	○朝日クラブ 11:00~3:30						26	日
27	月	◇おはなし会 11:00~11:30	【廃食油回収】 9:00~12:30	●アートでしょ			27	月	
28	火	◇いきいきめい絵 10:30~11:30	◎初心者麻雀	◎麻雀教室		○ウクレレカナラ	28	火	
29	水	◇シニアスマートライフ講習・出前講座「終活」 10:30~11:30					29	水	
30	木	●アートはがき絵さくら					30	木	

※ 空欄は団体利用が可能です。団体登録をして頂き利用の3日前までにお申し込み下さい。  
『団体登録』についてはお問い合わせください。