

2019

## 区民ひろば朝日1月のお知らせ

あけましておめでとうございます



## 新春笑門来福

ふれあいお笑いLIVE!

6日(日) 出演:すみだコメディアンネットワーク

10:30~11:15 出会いとお笑いで地域カアップ!  
赤ちゃんから大人までどなたでも楽しめます。

なかよしタイム

無料!

## ☆新春とびもの工作☆

21日(月) 10:30~11:00

お誕生月のお子さまは  
お早めにご来館ください小さいお子さま  
大歓迎!・パタパタバード  
・ミニポップンロケット  
・ふわふわたこさん

## ♡ いきいきプログラム(大人~高年)

いきいきポッチャ	8(火)	10:00~11:30	どなたでも楽しめるヨーロッパ生まれの球技です。始めの30分は自由練習。
いきいきアップ	15(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ABCから英会話	22(火)	10:30~11:30	講師:吉野はる子氏 やさしい挨拶から一緒に
いきいきアッププラス	29(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)	10(木),25(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	25(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♪

## ♡ どなたでもプログラム

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!
みんなのポッチャ	6(日)	2:00~3:30	子どもから大人まで楽しもう! 始めの30分は自由練習です
CSWなんでも相談会	12(土)	2:00~4:00	「カフェあさひ」の日にお困りごとを伺います。お気軽にお声かけください。
みんなのフラダンス	13(日)	2:00~3:00	講師:小山とも子氏 子どもから大人までフラダンスで楽しもう!
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

登録リミック	7(月)	11:00~11:45	講師:吉永映子氏 平成30年4月2日現在1歳3か月以上のお子さま
パパとキッズのエクササイズ	13(日)	10:00~11:30	講師:池上園美氏 日曜日はパパ、ママと一緒に運動しよう!
Babyリミックねんね	16(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リミックあんよ	16(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
あそびばひろば	19(土)	9:00~11:45	ジャングルジムにすべり台、トンネルやトランポリン 大型遊具を使ってのびのび遊べます
	20(日)	9:00~12:00 1:00~3:30	
なかよしタイム	21(月)	10:30~11:00	お誕生会のあとは『飛ぶ!跳ねる!浮かぶ!おもちゃを作りましょう。』
おはなし会	28(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

カフェあさひ

## 三大テーノール

抱腹絶倒!美声至福!

26日(土) 2:00~3:30

コーヒーor紅茶100円



## 運営協議会主催事業

## なつかし映画

- ・007ロシアより愛を込めて
- ・ご存知入れずみ判官



申込不要・参加費無料

## 散歩の会

猪年の新年に  
新宿山の手七福神を参拝し  
厄難排除を祈願しましょう!

1月13日(日)

午前9時区民ひろば朝日前集合12時ごろ解



散歩の会	13(日)	9:00出発	新春恒例七福神巡り。歩行距離8.0キロ。
カフェあさひ	12(土)	1:30~4:00	コーヒー又は紅茶100円(クッキー付)
	26(土)	1:30~4:00	大人気!三大テーノール
なつかし映画会	5(土)	2:00~3:50	『007ロシアより愛を込めて』出演:ショーン・コネリー/ダニエラ・ピアンキ 他
	19(土)	2:00~3:30	『ご存知入れずみ判官』出演:片岡千恵蔵/丘さとみ 他
初心者麻雀	9(水),15(火) 22(火),29(火)	9:00~12:00	初心者大歓迎!
麻雀教室	8(火),15(火) 22(火),29(火)	1:15~4:30	基本的なルールをご存知の方が楽しめます。
南京玉すだれ	8(火),22(火)	5:30~7:00	伝統芸能を教わろう!

# 区民ひろば朝日 平成31年1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	いきいきひろば			
1	火	新年あけましておめでとうございます 今年も区民ひろば朝日をどうぞよろしくお願ひいたします						1	火
2	水							2	水
3	木							3	木
4	金	◇受付日 9:00～	●のびのびストレッチ 10:30～11:45				4	金	
5	土	●みんなの気功 10:30～12:00		◎なつかし映画会 2:00～3:30			5	土	
6	日	◇区民ひろばinお笑いLIVE 10:30～11:15		◇みんなのポッチャ 2:00～3:30			6	日	
7	月	◇登録ITミック 11:00～11:45	●HARUKOの英会話 10:30～12:00				7	月	
8	火	◇いきいきポッチャ 10:00～11:30 【ミニ出前講座】11:30～		◎麻雀教室 1:15～4:30		◎南京玉すだれ5:30～7:00 ◎ウクレレプカナラ7:00～8:00	8	火	
9	水	●ゆったりリズム体操 10:30～11:30	◎初心者麻雀 9:00～12:00	●ローズ吹矢の会 1:10～4:00			9	水	
10	木	●中高年体操 10:30～11:45	●アートはがき絵さくら 9:00～12:00	◇健康増進カラオケ(通信) 1:30～4:00			10	木	
11	金			●おとなの体操 1:30～3:00		○青空クラブ 7:00～9:00	11	金	
12	土	●みんなの気功		◎カフェあさひ 1:30～4:00	【CSWなんでも相談会】 2:00～4:00		12	土	
13	日	◇パパとキッズのエクササイズ / ◎散歩の会(館外) 10:00～11:30 / 9:00～		◇みんなのフラダンス 2:00～3:00			13	日	
14	月	●庚申塚テニスクラブ 9:00～12:00		●カトレア思い出の歌の会 1:30～4:00			14	月	
15	火	◇いきいきアップ 10:30～11:30	◎初心者麻雀	◎麻雀教室			15	火	
16	水	◇baby!ITミック 10:30～11:00/11:10～11:40	●カナリヤ 10:00～12:00		●カナリヤ 1:00～4:00	◎運協役員会6:00～ ◎運協委員会6:30～	16	水	
17	木		●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		17	木	
18	金	●のびのびストレッチ		●おとなの体操		○朝日クラブ 7:00～9:00	18	金	
19	土	◇あそびひろば 9:00～11:45		◎なつかし映画会 2:00～3:30	●フロール巢鴨 1:00～5:00		19	土	
20	日	◇あそびひろば 9:00～12:00		◇あそびひろば 1:00～3:30			20	日	
21	月	◇なかよしタイム 10:30～11:00					21	月	
22	火	◇いきいきABCから英会話 10:30～11:30	◎初心者麻雀	◎麻雀教室		◎南京玉すだれ ◎ウクレレプカナラ	22	火	
23	水	●ゆったりリズム体操		●ローズ吹矢の会			23	水	
24	木	●アートはがき絵さくら					24	木	
25	金	◇歌のひろば 10:30～11:30	●HARUKOの英会話	◇健康増進カラオケ(通信)		○青空クラブ	25	金	
26	土	●みんなの気功 10:30～11:45		◎カフェあさひ『三天テーノール』 1:30～4:00			26	土	
27	日	●朝日クラブ 11:00～4:00						27	日
28	月	◇おはなし会 11:00～11:30	【廃食油回収】 9:00～12:30	●カトレア思い出の歌の会			28	月	
29	火	◇いきいきアッププラス 10:30～11:30	◎初心者麻雀 【廃食油回収】	◎麻雀教室			29	火	
30	水			●にこにこ体操やさしいストレッチ 1:30～3:30			30	水	
31	木						31	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。