



令和7年 区民ひろば朝日4月のお知らせ

〒170-0001
豊島区西巣鴨4-10-12
電話:03-5974-0566

**4月から区民ひろばの
入館方法がかわります!!**

区民ひろば利用証は
新規作成になりますので、
利用申請書の記入を
お願いします。
住所を確認できるのものを
ご持参ください。

曜日が変わりました!!

◇大人版 英語であそぼう!
2・16日(水)10:30~11:30
内容:楽しみながら英語にふれましょう。
※両日ともに同じ内容です。
どちらかをお選びください。
※16日はCSW何でも相談会、
ミニ出前講座もあります。
講師:皆川 智美氏
定員:各日12名
申込:3/21(金)~

CSWなんでも相談会
ミニ出前講座

◇スマホ個別相談会
9日(水)①1:30 ②2:00 ③2:30 ④3:00
内容:お持ちの携帯で困ったことはありませんか?
個別で相談できます。
講師:株式会社ソフマップ
定員:各回3名(30分交代制)
申込:3/26(水)~

◇あそびばひろば
4日(金)10:00~11:30
おはなし会が10:30~あります。
12日(土)10:00~11:30
4月生まれと令和6年10月生まれ(ハーフ
バースデー)の誕生会があります。
※両日、大型遊具で遊べます。

✧いきいきプログラム✧

事業名	日程	時間	定員	申込開始日	内容
いきいき脳トレ	15日 (火)	10:30~11:30	15名	4/2(水)	脳トレで脳に癒しと刺激を与えましょう。 筆記用具をお持ちください。
いきいきボッチャ	14日 (月)	2:00~3:00	15名	3/31(月)	どなたでも楽しめるヨーロッパ生まれの球技です。
いきいき体操タイム	21日 (月)	2:00~3:00	15名	4/7(月)	講師:藤井 芳子氏 転倒予防を目的とした体操を行ない、さらに元気になりましょう。
いきいきモルック	22日 (火)	10:30~11:30	16名	4/8(火)	フィンランド発祥のスポーツを楽しみましょう!
歌のひろば	25日 (金)	10:30~11:30	16名	4/11(金)	講師:仲里 潔子氏 懐かしい曲をご一緒に♪手話や楽器も使います。
リズム体操と フレイル測定会	28日 (月)	10:00~11:00 2:00~3:00	各回 5名	4/14(月)	楽曲に合わせて楽しく体操しながら フレイル測定をしましょう。

✧子育てプログラム✧

ベビーイングリッシュ	6日 (日)	10:30~11:00	12組	3/23(日)	講師:皆川 智美氏 親子で英語に親しみます。
なかよしタイム	11日 (金)	10:30~11:00	12組	3/28(金)	お友だちの〇(WA)! はじめまして、こんにちは。

✧交流プログラム✧ ◆どなたでもどうぞ!

健康増進カラオケ (通信)	10日	(木)	2:00~	10名	3/28(金)	お一人2曲程度うたえます。
	24日				4/11(金)	
みんなのモルック	13日	(日)	2:00~3:00	16名	3/30(日)	フィンランド発祥のスポーツを楽しみましょう！
みんなのフラダンス	20日	(日)	10:30~11:30	7名	4/6(日)	講師:小山とも子氏 子どもから大人まで楽しめる初級フラダンスです。
囲碁・将棋	お部屋が空いているときは利用出来ます。お二人でお越しください。囲碁・将棋盤等の用意があります。					

✧運営協議会主催プログラム✧

運営協議会委員会	8日 (火)	6:30~	
運営協議会総会	21日 (月)	6:30~	
カフェあさひ	12日 26日	(土)	2:00~3:30
散歩の会	13日 (日)	10:00 ~	区民ひろば朝日玄関前集合です。 今回は、「十条台周辺の公園と十条銀座商店街散策」です。
麻雀教室	1日 (火) 8日 (火) 15日 (火) 22日 (火)	1:15~4:50	麻雀経験のある方、当日お越しください!
南京玉スダレ	お休みです。		

おねがい

✧ご利用の際には、靴下の着用をお願いいたします。
✧施設利用及び開催事業に関して変更になる場合があります。
ご理解いただきますようご協力をお願いします。

給水機、あります!

容器をお持ちの上、
お使いください。

SDGs未来都市としま

TOSHIMA SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

豊島区は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

区民ひろば朝日 令和7年4月カレンダー

◇主催事業 ◎運営協議会 ●団体利用 ★ワーキングタイム・ふらっと朝日

※3月18日現在のものです。
変更になる可能性もありますのでご了承ください。

		日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
午前	教1						◇おはなし会	●栄和ちとせ会
	教2							
	多目1・2			◇貸室受付	◇大人版英語であそぼう	★ワーキングタイム		
	ホール						◇あそびばひろば	
午後	会議室					◇卓球		
	教1			◎麻雀教室	●フレイル(虚雀)	●フレンド麻雀		
	教2							●夢芸人カラオケサロン
	多目1・2						●おとなの体操	
午前	ホール							
	会議室				◇卓球	◇卓球		
	教1	6	7	8	9	10	11	12
	教2							
午後	多目1・2	●西巣鴨四丁目親交町会			●ゆったりリズム体操			●みんなの気功
	ホール	◇ベビーイングリッシュ						
	会議室		◇卓球	◇卓球		◇卓球	◇なかよしタイム	◇あそびばひろば
	教1			◎麻雀教室	●フレイル虚雀	●フレンド麻雀		●西巣鴨睦福寿会
午後	教2					◇健康増進カラオケ		●夢芸人カラオケサロン
	多目1・2				◇スマホ教室		★ふらっと朝日	◎カフェあさひ
	ホール			●スポーツ吹矢巢鴨朝日会				
	会議室		◇卓球	◇卓球			◇卓球	●豊島カウンセリング研究会
		13	14	15	16	17	18	19
午前	教1							
	教2							
	多目1・2	●庚申塚硬式テニスクラブ		◇いきいき脳トレ	◇大人版英語であそぼう		★ワーキングタイム	
	ホール		◇卓球		◇卓球			◇卓球
午後	会議室							
	教1			◎麻雀教室	●フレイル(虚雀)	●フレンド麻雀		●夢芸人カラオケサロン
	教2							
	多目1・2	◇みんなのモルック	◇いきいきボッチャ				●おとなの体操	
午前	ホール				●スポーツ吹矢巢鴨朝日会			
	会議室				◇卓球		◇卓球	
	教1	20	21	22	23	24	25	26
	教2							
午後	多目1・2	◇みんなのフラダンス			●ゆったりリズム体操			●みんなの気功
	ホール			◇いきいきモルック				
	会議室					◇卓球	◇歌のひろば	●西巣鴨睦福寿会
	教1			◎麻雀教室		●フレンド麻雀		●夢芸人カラオケサロン
午後	教2					◇健康増進カラオケ		◎カフェあさひ
	多目1・2		◇いきいき体操タイム		●サークルたんぽぽ			
	ホール			●スポーツ吹矢巢鴨朝日会				
	会議室			◇卓球			◇卓球	
		27	28	29	30	卓球について カレンダーに、卓球のマーク  が ついている日は卓球ができます。 ※会場の都合によりご利用出来ない場合もあります。 午前 9:10～11:30 → 大人 午後 1:30～3:30 → どなたでも 午後 3:30～4:50 → 小学生～高校生		
午前	教1			休館日 (昭和の日)				
	教2							
	多目1・2	●栄和ちとせ会	◇リズム体操とフレイル測定会		◇卓球			
	ホール							
午後	会議室							
	教1							
	教2				★ふらっと朝日			
	多目1・2	●栄和ちとせ会	◇リズム体操とフレイル測定会		●スポーツ吹矢巢鴨朝日会			
午前	ホール				◇卓球			
	会議室							
	教1							
	教2							
午後	多目1・2							
	ホール							
	会議室							
	教1							

※ 廃食油回収・・・第4月曜日（祝日の場合は翌日）9:00～12:30