



# 令和7年 区民ひろば朝日5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した!!**

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。  
住所を確認できるものを  
ご持参ください。



～ひろばの新しい習慣～

◇ワーキングタイム  
たまには場所を変えて集中したい方  
ぜひご利用ください。  
※PCのご用意はありません。  
12日(月)9:00～11:45  
29日(木)9:00～11:45

◇ちょっと寄り道、ふらっと朝日  
好きなことをして過ごせる時間です。  
14日(水)1:30～4:45  
30日(金)1:30～4:45



**「南京玉スタレ」終了のお知らせ**

区民ひろば朝日運営協議会開設以来、  
行なっておりました「南京玉スタレ」は  
講師の都合により3月をもちまして  
終了の運びとなりました。

◇大人版 英語であそぼう!

7・21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。

講師:皆川 智美氏  
定員:各日12名 申込:4/23(水)～



## ✧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	20日 (火)	10:30～11:30	15名	5/7 (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。 <span style="float:right">まちの相談室</span>
いきいきポッチャ	12日 (月)	2:00～3:00	15名	4/28(月)	どなたでも楽しめるヨーロッパ生まれの球技です。 <span style="float:right">50</span>
いきいき体操タイム	19日 (月)	2:00～3:00	15名	5/7 (水)	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。 <span style="float:right">50</span>
いきいきモルック	27日 (火)	10:30～11:30	16名	5/13(火)	フィンランド発祥のスポーツを楽しみましょう! CSWなんでも相談会 ミニ出前講座 <span style="float:right">50</span>
歌のひろば	23日 (金)	10:30～11:30	16名	5/8 (木)	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	26日 (月)	10:00～11:00 2:00～3:00	各回 5名	5/12(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。 <span style="float:right">ちよこつと講座 高齢者の相談室 50</span>

## ✧子育てプログラム✧

おでかけ相談	2日 (金)	10:30～11:30			東部子ども家庭支援センターの職員による相談です。
なかよしタイム	16日 (金)	10:30～11:00	12組	5/2 (金)	リズムに合わせて親子でふれあい遊びを楽しみます。 足形を取ったり、身長・体重を測ります。
あそびばひろば	2日 (金) 10日 (土)	10:00～11:30			10日(土)は、5月生まれの日誕生会と11月生まれの日ハーフバースデーをお祝いした後は、大型遊具で遊びます。

## ✧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)	8日 22日 (木)	2:00～	10名	4/25(金) 5/10(土)	お一人2曲程度うたえます。
みんなのモルック	11日 (日)	2:00～3:00	16名	4/27(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	18日 (日)	10:30～11:30	7名	5/2 (金)	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できます。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	13日 (火)	6:30～			
カフェあさひ	10日 24日 (土)	2:00～3:30			コーヒー100円(クッキー付き) 24日は「エトワールフィクス」によるコンサートがあります。
散歩の会	11日 (日)	10:00～			JR巣鴨駅北口(交番前)集合です。 今回は、「谷中・根津・千駄木周辺の散策」です。
麻雀教室	13日 (火) 20日 (火) 27日 (火)	1:15～4:50			麻雀経験のある方、当日お越しください!

**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ございます。  
ご理解いただけますようお願いいたします。



**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**

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5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

※4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	水	木 1	金 2	土 3
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	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。				◇貸室受付	◇おでかけ相談	休館日 (憲法記念日)
	午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	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				●サロンジャスミン	
		4	5	6	7	8	9	10
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	休館日 (みどりの日)	休館日 (こどもの日)	休館日 (振替休日)	●ゆったりリズム体操	◇卓球 	臨時休館日	●みんなの気功
	午後				教1 教2 多目1・2 ホール 会議室			◇大人版英語であそぼう
		11	12	13	14	15	16	17
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	●庚申塚硬式テニスクラブ	★ワーキングタイム		◇卓球 	◇卓球 	◇なかよしタイム	●西巢鴨睦福寿クラブ
	午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	●フレンド麻雀	◎麻雀教室	●フレイル虚雀			●夢芸人カラオケサロン
		18	19	20	21	22	23	24
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	◇みんなのフラダンス		◇卓球 	●ゆったりリズム体操	◇卓球 	◇歌のひろば	●みんなの気功
	午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	●西巢鴨四丁目親交町会	◎麻雀教室	●フレイル虚雀	◇健康増進カラオケ	●サロンジャスミン	●夢芸人カラオケサロン
		25	26	27	28	29	30	31
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室		◇リズム体操とフレイル測定会	◇いきいきモルック	◇卓球 	★ワーキングタイム	◇卓球 	●西巢鴨睦福寿クラブ
	午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	●フレンド麻雀	◎麻雀教室	●サークルたんぽぽ		★ふらっと朝日	
				◇卓球 		◇卓球 		

※ 廃食用油回収・・・第4月曜日(祝日の場合は翌日) 9:00~12:30