

令和7年 区民ひろば朝日11月のお知らせ

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

出前講座

◇フレイルしっかりチェック

12日(水)13:30から15:30

対象:65歳以上の方

定員:13名

申込受付中

※参加の申込み、お問い合わせは

直接、高齢者福祉課へ

高齢者福祉課 03-4566-2434



◇朝日心豊かプロジェクト ポッチャ交流会

朝日小学校の6年生と交流しませんか

14日(金)13:15から14:50

集合:13:05 朝日小学校正門

対象:どなたでも 定員:20名

申込:10月31日(金)から



◇ペン字で美文字 基本の書き方と年賀はがき

ボールペンやえんぴつ等好きなものをお持ちください

26日(水)13:30から14:30

講師:江原紫光氏(読売書法会幹事)

対象:どなたでも 定員:20名

申込:11月12日(水)から



2025

つなぐ・つながる・ひろばのNA!
スタンプラリー
ひろばを巡ってスタンプポン!

11月1日(土)~12月26日(金)

すべての区民ひろばでスタンプラリーを開催!スタンプを押して景品をもらおう!

※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
大人版 英語であそぼう!	6日 木 12日 水	10:00から11:00	各回 12名	10/23(木) 10/29(水)	講師:皆川智美氏 楽しみながら英語にふれましょう!※各回とも同じ内容です。
いきいきポッチャ	10日 月	14:00から15:00	15名	10/27(月)	どなたでも楽しめるヨーロッパ生まれの球技です。
スマホ教室(個別相談)	17日 月	10:00から12:00	12名	11/2(日)	講師:株式会社ソフマップ 対象:65歳以上の方 一人30分の個別相談会です。
いきいき体操タイム	17日 月	14:00から15:00	16名	11/4(火)	講師:藤井芳子氏 転倒予防を目的とした体操を行い、さらに元気にならしましょう。
いきいき脳トレ	18日 火	10:00から11:00	16名	11/4(火)	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。
いきいきモルック	25日 火	10:00から11:00	20名	11/11(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	28日 金	10:00から11:00	16名	11/14(金)	講師:仲里潔子氏 懐かしい歌をご一緒に♪ 手話や楽器も使います。

※子育てプログラム※

ベビーイングリッシュ	2日 日	10:30から11:00	12組	10/19(日)	講師:皆川智美氏 親子で英語に親しみます。
あそびばひろば	8日 土 21日 金	10:00から11:30			8日は11月生まれと令和7年5月生まれ(ハーフバースデー)の誕生会を10時に行います。大型遊具で遊べます。
なかよしタイム	14日 金	10:30から11:00	12組	10/31(金)	さつまいも掘りをして秋と一緒に楽しみましょう♪
おやこピラティス	26日 水	10:30から11:00	10組	11/12(水)	講師:大塚知美氏 首が座った頃からのお子さんと保護者が対象です。 ピラティスのあとに交通安全教室を開催します!

※交流プログラム※

どなたでもどうぞ!

みんなのモルック	9日 日	14:00から15:00	16名	10/25(土)	フィンランド発祥のスポーツを楽しみましょう!
健康増進カラオケ (通信)	13日 木 27日 木	14:00から	10名	10/31(金) 11/14(金)	一人2曲程度うたえます。
みんなのフラダンス	16日 日	10:00から11:00	7名	11/2(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。
スキップ交流卓球	20日 木	14:30から	10名	11/6(木)	卓球を小学生と一緒に楽しみましょう!
囲碁・将棋	お部屋が空いているときは利用できます。二人でお越しください。囲碁・将棋盤などの用意があります。				

※運営協議会主催プログラム※

運営協議会委員会	11日 火	18:30 から			
カフェあさひ	8日 土 22日 土	14:00から15:30			コーヒー(クッキー付き)100円 22日はイベントで大正琴の演奏があります。
散歩の会	9日 日	10:00 から			区民ひろば朝日玄関前集合です。今回は「根岸・入谷・竜泉」で約4.5km歩きます。
麻雀教室	4日 火 11日 火 18日 火 25日 火	13:15から16:50			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!

容器をお持ちのうえ
ご利用ください。



SDGs未来都市としま



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11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

区民ひろばコミュニティカフェ
スタートしています♪
場所:区民ひろば朝日 1Fロビー
営業日時:月・火・木・金
13:00から16:00 ぜひご利用ください！

★ちょっと寄り道、ふらっと朝日
本を読んだり、お友達とお話
したりできます。
28日(金)13:30から16:45

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できない場合もあります
9:00から11:30→大人
13:30から15:30→どなたでも
15:30から16:50→小学生から高校生

★ワーキングタイム
たまには場所を変えてお仕事
しませんか？
Wi-Fi・机・いすを用意して
お待ちしております。
13日(木) 9:00から11:45

		土 1	日 2
午前	教1		
	教2		
	多目1・2		
	ホール 会議室	◇のりものタイム	◇ベビーイングリッシュ
午後	教1		
	教2		
	多目1・2		
	ホール 会議室	◇小学生タイム	◇小学生タイム

		月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	日 9
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	休館日 文化の日				臨時休館日	●みんなの気功	
			◇貸室受付		◇大人版英語で遊ぼう			
			◇のりものタイム	◇のりものタイム	◇のりものタイム		◇あそびばひろば	◇のりものタイム
午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室		◎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	
			◎麻雀教室	●パープルファミリー			●夢芸人カラオケサロン	
			●スポーツ吹矢楽朝日会	●サークルたんぽぽ			◎カフェあさひ	◇みんなのモルック
			◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム		◇小学生タイム	◇小学生タイム
		10	11	12	13	14	15	16
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室			●ゆったりリズム体操		◇おはなし会	●西楽鴨ふくろうの会	◇みんなのフラダンス
				◇大人版英語で遊ぼう	★ワーキングタイム			
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)		◇なかよしタイム	◇のりものタイム	◇のりものタイム
			◎麻雀教室	●パープルファミリー	◇健康増進カラオケ			
		◇いきいきボッチャ	●スポーツ吹矢楽朝日会	◇フレイルしっかりチェック				
		◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム
		17	18	19	20	21	22	23
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室						●みんなの気功	
		◇スマホ教室	◇いきいき脳トレ					●楽鴨五丁目朝日クラブ
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)		◇あそびばひろば	◇のりものタイム	◇のりものタイム
			◎麻雀教室	●パープルファミリー				
		◇いきいき体操タイム	●スポーツ吹矢楽朝日会	◇フレイルフォローアップ			●おもしろ夢芸人クラブ	
		◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム
		24	25	26	27	28	29	30
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	休館日 振替休日		●ゆったりリズム体操				臨時休館日
			◇いきいきモルック			◇歌のひろば		
			◇のりものタイム	◇おやこビラティス・交通安全	◇のりものタイム	◇のりものタイム	◇のりものタイム	
			●西楽鴨睦福寿クラブ					
午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室		◎麻雀教室	●フレイル(虚雀)	●フレンド麻雀		●おもしろ夢芸人クラブ	
			◎麻雀教室	●パープルファミリー	◇健康増進カラオケ		●夢芸人カラオケサロン	
			●スポーツ吹矢楽朝日会	◇ペン字で美文字		★ふらっと朝日	●夢芸人カラオケサロン	
			◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	
						●おとなの体操		

※ 廃食油回収・・・第4月曜日（祝日の場合は翌日）9:00～12:30 11月は25日（火）