



令和7年 区民ひろば朝日12月のお知らせ

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

◇回遊音楽キャラバン ～クリスマスハッピーコンサート～

6日(土)10:30から11:30

内容:クリスマスソングを

みんなで楽しみましょう♪

サンタクロースが来るかも!?

出演:トランペット 鈴木惇也氏

ピアノ 石黒龍一氏

対象:どなたでも!!

定員:70名

申込:11月15日(土)から



◇バレエのいっぽ

～エレガントな所作を学びましょう～

10日(水)10:00から11:00

内容:バレエの先生からやさしい

バーレッスンとエレガントな

立ち居振る舞いを学びます

講師:松本恵子氏

対象:どなたでも!!

定員:20名

申込:11月19日(水)から

※動きやすい服装でお越しください



◇折り紙教室

17日(水)14:00から15:30

内容:折り紙で作る「クリスマスリース」

講師:比留間 恭子氏

対象:65歳以上の方

定員:10名

申込:12月3日(水)から



館内では小学生以上の方は
靴下の着用をお願いします。



❖いきいきプログラム❖❖

高齢者向け

| 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! | 4日 木 17日 水 | 10:00から11:00 | 各回 12名 | 11/20(木) 12/ 3(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 | 8日 月 | 14:00から15:00 | 15名 | 11/25(火) | どなたでも楽しめるヨーロッパ生まれの球技です。 50 |
| いきいき体操タイム | 15日 月 | 14:00から15:00 | 16名 | 12/1(月) | 講師:藤井芳子氏 転倒予防を目的とした体操を行い、さらに元気になりましょう。 50 |
| いきいき脳トレ | 16日 火 | 10:00から11:00 | 16名 | 12/2(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。 まちの相談室 |
| スマホ教室(講習会) | 18日 木 | 10:00から12:00 | 12名 | 12/4(木) | 講師:株式会社ソフマップ 対象:65歳以上の方 内容:LINEの使い方(写真・メッセージの送り方、音声通話、 ブロック(着信拒否)の仕方など) |
| リズム体操と フレイル測定会 | 22日 月 | 10:00から11:00 14:00から15:00 | 各回 5名 | 12/8(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。 50 |
| いきいきモルック | 23日 火 | 10:00から11:00 | 16名 | 12/9(火) | フィンランド発祥のスポーツを楽しみましょう! 高齢者の相談会 ちょこっと講座 50 |
| 年忘れだよ!みんなで 歌おう♪昭和歌謡 | 26日 金 | 10:00から11:00 | 16名 | 12/12(金) | 懐かしい歌をみなさんと一緒に楽しみましょう♪ |

❖子育てプログラム❖❖

未就学児とその保護者向け

| | | | | | |
|------------|----------------|--------------|-----|----------|---|
| ベビーイングリッシュ | 7日 日 | 10:30から11:00 | 12組 | 11/23(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 | 13日 土 19日 金 | 10:00から11:30 | | | 13日は12月生まれと令和7年6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 | 12日 金 | 10:30から11:00 | 12組 | 11/28(金) | 楽器を使ってクリスマスソングを歌いましょう♪ CSWなんでも相談会 ミニ出前講座 |
| おやこピラティス | 24日 水 | 10:30から11:00 | 10組 | 12/10(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。 |

❖交流プログラム❖❖

どなたでもどうぞ!

| | | | | | |
|------------------|---|--------------|-----|----------------------|--|
| 認知症サポーター 養成講座 | 12日 金 | 14:00から15:30 | 20名 | 受付中 | 「認知症を学び、みんなで考える」 申し込み先:菊かおる園 03-3576-2245 |
| みんなのモルック | 14日 日 | 14:00から15:00 | 16名 | 11/29(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) | 11日 木 25日 木 | 14:00から | 10名 | 11/28(金) 12/12(金) | 一人2曲程度うたえます。 |
| みんなのフラダンス | 21日 日 | 10:00から11:00 | 7名 | 12/7(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 | 9日 | 火 | 18:30 から | |
| カフェあさひ | 13日 | 土 | 14:00から15:30 | コーヒー(クッキー付き)100円 27日はイベントで講談・落語があります。 |
| | 27日 | | | |
| 散歩の会 | 今月はお休みです。 | | | |
| 麻雀教室 | 2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！ |
| | 9日 | | | |
| | 16日 | | | |
| | 23日 | | | |

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12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

※11月18日現在のものです。
変更になる場合もありますのでご了承ください。

| | | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---------------------------------|---|---|----------|------------|---|----------|-----------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 午前 | 教1 教2 多目1・2 ホール 会議室 | <div>区民ひろば コミュニティ カフェ  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！</div> | ◇貸室受付 ◇のりものタイム | ◇のりものタイム | ◇のりものタイム | ◇のりものタイム | 臨時休館日 | ◇クリスマスハッピーコンサート |
| | 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 | ◇小学生タイム | ◇小学生タイム | | ◇小学生タイム |
| 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 | ◇小学生タイム | ◇小学生タイム | | ◇小学生タイム |
| | 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 | ◇小学生タイム | ◇小学生タイム | | ◇小学生タイム |
| | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 午前 | 教1 教2 多目1・2 ホール 会議室 | ●西巣鴨ふくろうの会 | | | ●ゆったりリズム体操 | | | ●みんなの気功 |
| | 教1 教2 多目1・2 ホール 会議室 | ◇ベビーイングリッシュ | ◇のりものタイム | ◇のりものタイム | ◇のりものタイム | ◇のりものタイム | ◇なかよしタイム | ◇あそびばひろば |
| 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 | ◎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1 教2 多目1・2 ホール 会議室 | ◇いさいきボッチャ | ◇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 |
| | | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 午前 | 教1 教2 多目1・2 ホール 会議室 | ◇のりものタイム | ◇のりものタイム | ◇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 | 臨時休館日 |
| | 教1 教2 多目1・2 ホール 会議室 | ◇のりものタイム | ◇のりものタイム | ◇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 | |
| 午後 | 教1 教2 多目1・2 ホール 会議室 | ◇みんなのモルック | ◇いさいき体操タイム | ◇小学生タイム | ◇小学生タイム | ◇小学生タイム | ◇小学生タイム | |
| | 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 | ◇小学生タイム | ◇小学生タイム | ◇小学生タイム | ◇小学生タイム | |
| | | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 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 | | | ●ゆったりリズム体操 | | ◇小学生自習室 | ●みんなの気功 |
| | 教1 教2 多目1・2 ホール 会議室 | ◇のりものタイム | ◇のりものタイム | ◇のりものタイム | ◇のりものタイム | ◇のりものタイム | ◇のりものタイム | ◇小学生自習室 |
| 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 | ◎麻雀教室 | ●フレイル(虚雀) | | ◇小学生自習室 | ◇小学生自習室 |
| | 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 | ◇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 |
| | | 28 | <div>【年末年始休館のお知らせ】 12/29(月)～1/3(土)は休館、 1/4(日)は臨時休館です。 新年は1/5(月)から開館します。</div> | | | <div>2025 つなぐ・つながる・ひろばのMA！ 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！</div> | | |
| 午前 | 教1 教2 多目1・2 ホール 会議室 | ◇小学生自習室 | | | | | | |
| | 教1 教2 多目1・2 ホール 会議室 | 一般利用 なし | | | | | | |
| 午後 | 教1 教2 多目1・2 ホール 会議室 | ◇小学生自習室 | | | | | | |
| | 教1 教2 多目1・2 ホール 会議室 | 一般利用 なし | | | | | | |

※廃食油回収…毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日) 9:00～12:30 12月は、22日(月)です。