



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	10:00から11:00	各回 12名	11/20(木)	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。
	17日 水			12/ 3(水)	
いきいきボッチャ	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。
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す。
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。
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。
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!
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	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)の誕生会を行います。大型遊具で遊べます。
	19日 金				
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♪
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	14:00から	10名	11/28(金)	一人2曲程度うたえます。
	25日			12/12(金)	
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。		
散步の会	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!		

◆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。

おねがい

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	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！	◇貸室受付 ◇のりものタイム ●卓球	◇のりものタイム ●卓球	◇のりものタイム ●卓球	◇大人版英語で遊ぼう！ ●卓球	
午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室		◎麻雀教室 ●卓球	●フレイル(虚雀) ●パープルファミリー ●スポーツ吹矢巣鴨朝日会	●フレンド麻雀 ●ふらっと朝日 ●小学生タイム ●サロンジャスミン	臨時休館日 ●おもしろ夢芸人クラブ ●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 ◇ベビーイングリッシュ		●ゆったりリズム体操 ◇バレエのいっぽ			●みんなの気功
午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	●フレンド麻雀 ◇いきいきボッチャ ●小学生タイム ●卓球	◎麻雀教室 ●スポーツ吹矢巣鴨朝日会 ◇小学生タイム ●卓球	●フレイル(虚雀) ●サークルたんぽぽ ◇小学生タイム ●卓球	●パープルファミリー ●健康増進カラオケ ●小学生タイム ●卓球	★ワーキングタイム ●なかよしタイム ●小学生タイム ●卓球	●夢芸人カラオケサロン ●力フェあさひ ●小学生タイム ●豊島カウンセリング研究会
	14	15	16	17	18	19	20
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室		◇いきいき脳トレ ◇のりものタイム ●卓球	◇大人版英語で遊ぼう！ ◇のりものタイム ●卓球	◇スマート教室 ◇のりものタイム ●卓球	◇のりものタイム ●卓球	●みんなの気功 ●小学生自習室 ●小学生自習室
午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	◇みんなのモルック ●小学生タイム	●フレンド麻雀 ●パープルファミリー ●スポーツ吹矢巣鴨朝日会 ●小学生タイム ●卓球	◎麻雀教室 ●折り紙教室 ◇小学生タイム ●小学生タイム	●フレイル(虚雀) ●健康増進カラオケ ●小学生タイム ●卓球	●認知症センター養成講座 ●小学生タイム ●小学生タイム ●おとなの体操	●力フェあさひ ●小学生自習室 ●小学生自習室
	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 ◇リズム体操とフレイル測定会 ●小学生自習室	●ゆったりリズム体操 ◇いきいきモルック ●西巣鴨睦福寿クラブ		●小学生自習室 ●小学生自習室	●みんなの気功 ●小学生自習室	
午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	●サロンジャスミン ●小学生自習室	●フレンド麻雀 ●パープルファミリー ●スポーツ吹矢巣鴨朝日会 ●小学生自習室 ●卓球	◎麻雀教室 ●健康増進カラオケ ●小学生自習室 ●小学生自習室 ●卓球	●フレイル(虚雀) ●ふらっと朝日 ●小学生自習室 ●小学生自習室 ●卓球	●小学生自習室 ●小学生自習室 ●小学生自習室 ●小学生自習室 ●卓球	●小学生自習室 ●小学生自習室 ●小学生自習室 ●小学生自習室 ●卓球
	28						
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	◇小学生自習室 一般利用 なし		【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。	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!		
午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	◇小学生自習室 一般利用 なし		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			

※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。