



令和8年 区民ひろば朝日お知らせ

第2回! ◇小学生カラオケ大会

26日(木)10:00から11:00
内容:カラオケで盛り上がりましょう♪
対象:小学生
定員:20名
申込:3月12日(木)から



春休み特別企画

◇小学生テレビゲーム大会

26日(木)14:00から16:00
内容:みんなでテレビゲームを楽しもう!
対象:小学生
定員:20名
申込:3月12日(木)から



出前・出張講座

◇足腰筋力アップ講座

11日(水)13:30から15:00
内容:転倒予防に関する理解を深め健康維持につとめましょう!
講師:理学療法士
対象:65歳以上の方
定員:14名
申込:高齢者福祉課
03-4566-2434



館内では小学生以上の方は靴下の着用をお願いします

小学生!ひろばに集まれ~!



❖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
スマホ教室(個別相談)	3日 火	13:30から15:30	12名	2/17(火)	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。
大人版 英語であそぼう!	5日 木 18日 水	10:00から11:00	各回 12名	2/19(木) 3/4(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	9日 月	14:00から15:00	15名	2/24(火)	どなたでも楽しめるヨーロッパ生まれの球技です。 ミニ出前講座 CSWなんでも相談会 50
いきいき体操タイム	16日 月	14:00から15:00	20名	3/2(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	17日 火	10:00から11:00	16名	3/3(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 個別
リズム体操と フレイル測定会	23日 月	10:00から11:00 14:00から15:00	各回 5名	3/9(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	24日 火	10:00から11:00	16名	3/10(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 ちよこっつ講座 50

❖子育てプログラム❖❖ 未就学児とその保護者向け

おやこピラティス	11日 水	10:30から11:00	10組	2/25(水)	講師:大塚知美氏 対象:首が座った頃からのお子さんと保護者
なかよしタイム	13日 金	10:30から11:00	12組	2/27(金)	みんなでひろばに桜を咲かせましょう❀ 中央図書館読み聞かせボランティアによるおはなし会(11:00~)もあります
あそびばひろば	14日 土	9:30から13:30	/	/	3月生まれと令和7年9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。
ベビーイングリッシュ	15日 日	10:30から11:00	12組	3/2(月)	講師:皆川智美氏 親子で英語に親しみます。
あそんで相談	19日 木	10:00から11:30	/	/	西部子ども家庭支援センターによる発達相談です。 予約なしでどなたでもご相談できます。

❖交流プログラム❖❖ どなたでもどうぞ!

みんなのモルック	8日 日	14:00から15:00	16名	2/24(火)	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)	12日 木 26日 木	14:00から	10名	2/27(金) 3/13(金)	おひとり2曲程度歌えます。
みんなで歌おう♪ Let's Sing!	13日 金	10:00から11:00	20名	2/27(金)	講師:有田真恵氏 内容:季節の歌などをみんなで歌います。 ワンポイントアドバイスをもらって気持ちよく歌いましょう!
みんなのフラダンス	15日 日	10:00から11:00	7名	3/2(月)	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	10日 火	18:30 から			
カフェあさひ	14日 土 28日 土	14:00から15:30			コーヒー(クッキー付き)100円 どなたでもどうぞ! 28日はイベントで「都電沿線」の演奏があります。
散歩の会	8日 日	10:00から			区民ひろば朝日玄関前集合 どなたでもどうぞ! 今回は「飯田橋・市ヶ谷・四谷 約5.5km 武家屋敷が集積の街を歩く」です。
麻雀教室	3日 火 10日 火 17日 火 24日 火 31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8年3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

※2月13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 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	臨時休館日		◇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	◇のりものタイム
	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室			◎麻雀教室	●フレイル(虚雀)	◇大人版英語であそぼう!	臨時休館日	●おもしろ夢芸人クラブ ●夢芸人カラオケサロン
午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室			◇スマホ教室(個別)	●スポーツ吹矢樂朝日会			◇小学生タイム
	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)	◇健康増進カラオケ		●おもしろ夢芸人クラブ ●夢芸人カラオケサロン ◎カフェあさひ
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	8	9	10	11	12	13	14
	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室				●ゆったりリズム体操	★ワーキングタイム	◇みんなで歌おう♪Let's Sing!	
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)	◇健康増進カラオケ		●おもしろ夢芸人クラブ ●夢芸人カラオケサロン ◎カフェあさひ
	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	◇みんなのモルック	◇いきいきポッチャ	●スポーツ吹矢樂朝日会	◇足腰筋力アップ講座			◎カフェあさひ
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	15	16	17	18	19	20	21
	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	◇あそんで相談		
午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	●キッズアチーム清和サンシャイン		◇いきいき脳トレ	◇大人版英語であそぼう!			●キッズアチーム清和サンシャイン
	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	◇のりものタイム	◇のりものタイム
午前	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)			●おもしろ夢芸人クラブ
	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	◇小学生タイム	◇いきいき体操タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム
午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室			●スポーツ吹矢樂朝日会	●サークルたんぽぽ			
	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	◇小学生タイム	◇いきいき体操タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	●マウスの会朝日	
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	22	23	24	25	26	27	28
	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	
午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	●キッズアチーム清和サンシャイン		◇いきいき脳トレ	◇大人版英語であそぼう!			●キッズアチーム清和サンシャイン
	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	◇のりものタイム	◇のりものタイム
午前	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)			●おもしろ夢芸人クラブ
	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	◇小学生タイム	◇いきいき体操タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム
午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室			●スポーツ吹矢樂朝日会	●サークルたんぽぽ			
	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	◇小学生タイム	◇いきいき体操タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	●マウスの会朝日	
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	29	30	31	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。 9:10から11:30まで→大人 13:30から15:30まで→どなたでも 15:30から16:50まで→小学生から高校生			
	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	◇みんなのフラダンス						◇小学生自習室
午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	●キッズアチーム清和サンシャイン		◇いきいき脳トレ	◇大人版英語であそぼう!			●キッズアチーム清和サンシャイン
	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	◇のりものタイム	◇のりものタイム
午前	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)			●おもしろ夢芸人クラブ
	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	◇小学生タイム	◇いきいき体操タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム
午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室			●スポーツ吹矢樂朝日会	●サークルたんぽぽ			
	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	◇小学生タイム	◇いきいき体操タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	●マウスの会朝日	

★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。
27日(金)13:30から16:45

★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・電源コンセントを
ご利用ください。
12日(木) 9:00から11:45

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 月・火・木・金 13:00から16:00
ぜひご利用ください!