

新事業!!

◇耳をすまして

～赤ちゃんパパママの癒しの音時間～

色々な音に触れてみましょう♪

7日(木)10:30から11:00

講師:酒井布美子氏

対象:よちよち歩きまでのお子さんと  
保護者

定員:12組

申込:4月16日(木)から



◇バレエのいっぽ

エレガントな所作を学びましょう

24日(日)10:00から11:00

講師:松本恵子氏

対象:どなたでも

定員:16名

申込:5月10日(日)から



◇フレイルチェック

20日(水)13:00から16:00

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!

対象:65歳以上の方

定員:15名

申込:高齢者福祉課

03-4566-2434へ



6月先取り情報!!

◇ペン字で美文字

ボールペンやえんぴつなど好きなものをお持ちください

6月1日(月)14:00から15:00

講師:江原紫光氏(読売書法会幹事)

対象:どなたでも

定員:16名

申込:5月18日(月)から



◆CSWなんでも相談会

お困り事、心配事などをCSW(コミュニティーソーシャル  
ワーカー)が伺います。

25日(月)10:50から11:20

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
いきいきポッチャ	11日 月	14:00から15:00	15名	4/27(月)	どなたでも楽しめるヨーロッパ生まれの球技です。 高齢者の相談会・ちょこっと講座
いきいき体操タイム	18日 月	14:00から15:00	20名	5/3(日)	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。
いきいき脳トレ	19日 火	10:00から11:00	16名	5/7(木)	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。
リズム体操と フレイル測定会	25日 月	10:00から11:00 14:00から15:00	各回 5名	5/11(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	26日 火	10:00から11:00	16名	5/12(火)	フィンランド発祥のスポーツを楽しみましょう!
大人版 英語であそぼう!	27日 水	10:00から11:00	16名	5/14(木)	講師:皆川智美氏 楽しみながら英語にふれましょう!

※子育てプログラム※ 未就学児とその保護者向け

なかよしタイム	8日 金	10:30から11:00	12組	4/17(金)	「あさひキッズパーク」へようこそ! 大型遊具や電車であそぼ。お誕生会もあります。
おでかけ相談	8日 金	10:30から11:30			東部子ども家庭支援センターの出張相談(育児相談)です。 申込不要です。当日お越しください。
ベビーイングリッシュ	10日 日	10:30から11:00	12組	4/26(日)	講師:皆川智美氏 親子で英語に親しみます。

※交流プログラム※ どなたでもどうぞ!

ペン字で美文字	7日 木	14:00から15:00	16名	4/16(木)	講師:江原紫光氏(読売書法会幹事) ボールペンやえんぴつなど好きなものをお持ちください。
みんなのモルック	10日 日	14:00から15:00	16名	4/26(日)	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)	14日 木 28日	14:00から	10名	5/1(金) 5/15(金)	おひとり2曲程度歌えます。
みんなのフラダンス	17日 日	10:00から11:00	7名	5/3(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。
みんなで歌おう♪ Let's Sing!	22日 金	10:00から11:00	20名	5/8(金)	講師:有田真恵氏 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!
囲碁・将棋	お部屋が空いているときに利用できます。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	12日 火	18:30 から			
カフェあさひ	9日 土	14:00から15:30			カフェあさひを利用する方は100円です。コーヒーとクッキーがつきます。 どなたでもどうぞ! 23日はイベントで「三大テーブル」によるコンサートがあります。
	23日				
散歩の会	10日 日	10:00出発			区民ひろば朝日玄関前集合 どなたでもどうぞ! 今回は「早稲田～曙橋 新宿区で一番高い山(箱根山)を巡る」です。
麻雀教室	12日・19日・26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。
麻雀教室(初心者)	20日・27日(水)	13:15から16:50			初心者大歓迎! 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5月カレンダー

※4月15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。

◇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

		日	月	火	水	木	金	土
							1	2
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	★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。 14日(木) 9:00から11:45		★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。 22日(金) 13:30から16:45		◇貸室受付 ◇のりものタイム		◇のりものタイム
	午後					◇小学生タイム ●おとなの体操		●おもしろ夢芸人クラブ ●夢芸人カラオケサロン
		3	4	5	6	7	8	9
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	◇のりものタイム		みどりの日	こどもの日	振替休日	●ゆったりリズム体操	
	午後	◇小学生タイム					●フレンド麻雀	
		10	11	12	13	14	15	16
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	◇パベイーイングリッシュ		臨時休館日		★ワーキングタイム		◇のりものタイム
	午後	◇小学生タイム ●サロンジャスミン				●フレンド麻雀 ◎麻雀教室		◇健康増進カラオケ
		17	18	19	20	21	22	23
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	◇みんなのフラダンス		臨時休館日		●ゆったりリズム体操		●みんなの気功
	午後	◇小学生タイム				●フレンド麻雀 ◎麻雀教室 ◎麻雀教室(初心者)		◇みんなて歌おう♪Let's Sing
		24	25	26	27	28	29	30
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	◇バレエのいっぽ		◇いいきいモルック		◇大人版英語であそぼう！		◇のりものタイム
	午後	◇小学生タイム		◇小学生タイム		◇小学生タイム		◇小学生タイム
		31	<div data-bbox="399 1904 877 2150" data-label="Text"> <p>【廃油回収】 毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日) 9:00~12:30  5月は、25日(月)です。</p> </div> <div data-bbox="893 1904 1516 2172" data-label="Text"> <p>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</p> </div>					
午後	●おもしろ夢芸人クラブ ●青空クラブ	◇小学生タイム						