

給水機あります！

容器をお持ちのうえ  
ご利用ください。



令和8年

7月

# 区民ひろば朝日お知らせ

〒170-0001

豊島区西巣鴨4-10-12

電話：03-5974-0566

## ◇盆踊り練習会

3日(金)14:00から15:00

みんなで盆踊りの練習をしませんか  
申込不要！※7/10(金)10:00から11:00  
どなたでも なつまつりに参加していただける方大歓迎！

## ◇なかよしタイム



10日(金)10:00から11:00

内容：縁日ごっこ盆踊り、7月・8月  
生まれのお誕生会もします

(申込みの際にお声掛けください)

対象：乳幼児と保護者

定員：30組 申込：6/26(金)から

## ◇スラックライン体験会

30日(木)15:00から16:30

綱渡りを低く・短くしたような用具で  
歩いたり飛び跳ねたりし、体幹やバランス  
感覚を鍛えるニュースポーツです  
対象：未就学児から小学生 申込不要！

## ◇あさひティータイム

お茶のご用意があります。

ほっとひと息しませんか

17日(金)

11:00から

## ◇楽しくなければ

ライブじゃない！

5日(日)14:00から15:00

内容：フジテレビOBによるハワイアン  
演奏と楽しいトークライブ

出演：ホ アロハ レインボーズ

定員：80名 受付開始：13:30から

※13:30以前には会場に入れません

申込不要！どなたでも

## ◇夏の自習室

7月21日(火)から8月31日(月)

の期間(土・日・休館日を除く)

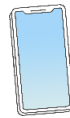
夏休みの宿題や自主学習など  
静かな環境でじっくり取り組みます

大学生ボランティアが  
学びの相談に乗って  
くれる時もあります♪



## ◇スマホオンライン相談会

従来の個別相談会(対面形式)が  
オンラインになりました  
詳細はお問い合わせください



## ◇ベビタイム

17日(金)10:30から11:00

内容：手遊び、ハーフバースデーの  
お祝い、身体測定をします  
保護者の方の交流を中心に  
穏やかな時間を過ごします

対象：1歳未満のお子様と保護者  
定員：12組 申込：7/3(金)から

## ◇生活動作でフレイル予防

22日(水)14:00から15:00

内容：日常生活の中での動きを  
意識することでフレイル  
を予防しましょう

対象：65歳以上の方

定員：16名 申込：7/8(水)から

## アーバンスポーツ体験会

【8月予告】

8月4日(火)

小学生対象

10:00から12:00

13:00から15:30

### ※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	13日 月	14:00から15:00	12名	6/29(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 ちょこごと講座
いきいき脳トレ	21日 火	10:00から11:00	16名	7/7(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。
大人版英語であそぼう！	22日 水	10:00から11:00	16名	7/8(水)	講師：皆川智美氏 楽しみながら英語にふれましょう！
いきいきモルック	28日 火	10:45から11:45	10名	7/14(火)	フィンランド発祥のスポーツを楽しみましょう！ 今回はスキップとの交流となり、いつもと時間が異なります まちの相談室

### ※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	5日 日	10:00から10:20 10:30から11:00	各回12組	6/21(日)	講師：皆川智美氏 ねんね・おすわりクラス(10:00から) よちよち歩きクラス (10:30から)
耳をすまして	9日 木	10:30から11:00	12組	6/26(金)	講師：酒井布美子氏 対象：よちよち歩きまでのお子様 赤ちゃんパパママの癒しの音時間を楽しみましょう

### ※交流プログラム※

どなたでもどうぞ！

健康増進カラオケ(通信)	9日 木	14:00から	10名	6/26(金)	おひとり2曲程度歌えます
みんなのモルック	12日 日	14:00から15:00	16名	6/28(日)	フィンランド発祥のスポーツを楽しみましょう！
バレエのいっぽ	26日 日	10:00から11:00	16名	7/12(日)	講師：松本恵子氏 エレガントな所作を学びましょう
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	14日 火	18:30から			
麻雀教室	7日・14日・21日・28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)	1日・8日・22日・29日(水)	13:15から16:50			初心者大歓迎！当日お越しください
カフェあさひ	11日・25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！ 25日はイベントで「朗読」があります
散歩の会	12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「御徒町〜浅草橋・蔵前 職人の街を歩く」です

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。  
ご理解いただけますようご協力をお願いします。



# 区民ひろば朝日 令和8年7月カレンダー

※ 6月10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	3	4	
午前	教1	<p><b>卓球について</b></p> <p>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。</p> <p>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> <p>※会場の都合によりご利用できない場合もあります</p>	<p>◇ちょっと寄り道 <b>ふらっと朝日</b></p> <p>本を読んだり、お友達とおしゃべりしたり、憩いの時間を過ごしませんか？</p> <p>2日(木) 13:30から16:45 24日(金) 13:30から16:45</p> <p>《予約不要どなたでも》</p>						
	教2			◇貸室受付					
多目1・2	◇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	
ホール									
会議室									
午後	教1			◎麻雀教室 (初心者)					●おもしろ夢芸人クラブ
	教2								
多目1・2	●サークルたんぽぽ							◇盆踊り練習会	●夢芸人カラオケサロン
ホール	◇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
会議室						●マウスの会朝日	●おとなの体操		
		5	6	7	8	9	10	11	
午前	教1				●ゆったりリズム体操				
	教2								
多目1・2							◇なかよしタイム		
ホール	◇バ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	◇耳をすまして	◇のりものタイム	◇のりものタイム	
会議室								●豊島カウンセリング研究会	
午後	教1		●フレンド麻雀	◎麻雀教室	◎麻雀教室 (初心者)				
	教2					◇健康増進カラオケ		●夢芸人カラオケサロン	
多目1・2	◇楽しくなければライブじゃない!		●スポーツ吹矢楽朝日会					◎カフェあさひ	
ホール	◇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	◇小学生タイム	
会議室							●おとなの体操		
		12	13	14	15	16	17	18	
午前	教1				臨時休館日				
	教2								
多目1・2	●西楽鴨四丁目親交町会						◇あさひティータイム		
ホール	◇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	◇ベビタイム	◇のりものタイム	
会議室									
午後	教1		●フレンド麻雀	◎麻雀教室			●フレンド麻雀		
	教2		●おもしろ夢芸人クラブ						
多目1・2	◇みんなのモルック	◇いきいきポッチャ	●スポーツ吹矢楽朝日会						
ホール	◇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	
会議室	●サロンジャスミン						●マウスの会朝日		
		19	20	21	22	23	24	25	
午前	教1		海の日	◇自習室	●ゆったりリズム体操			◇自習室	
	教2								
多目1・2	●楽鴨五丁目朝日クラブ			◇いきいき脳トレ	◇大人版英語であそぼう!				
ホール	◇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	
会議室				●西楽鴨睦福寿クラブ	◇自習室				
午後	教1			◎麻雀教室	◎麻雀教室 (初心者)		臨時休館日	◇自習室	
	教2	●夢芸人カラオケサロン							
多目1・2	●楽鴨五丁目朝日クラブ			●スポーツ吹矢楽朝日会	◇生活動作でフレイル予防			★ふらっと朝日	
ホール	◇小学生タイム			◇小学生タイム	◇小学生タイム		◇小学生タイム	◎カフェあさひ	
会議室				◇自習室	◇自習室			◇小学生タイム	
		26	27	28	29	30	31		
午前	教1			◇自習室		◇自習室	◇自習室	<p>◇CSWなんでも相談会</p> <p>お困り事、心配事などを社会福祉協議会のCSW (コミュニティーソーシャルワーカー) が伺います。</p> <p>22日(水) 14:30から15:10</p> 	
	教2		◇自習室						
多目1・2	◇バレエのいっぽ		◇いきいきモルック/スキップ交流						
ホール	◇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	◇のりものタイム		
会議室			●西楽鴨睦福寿クラブ	◇自習室					
午後	教1		●フレンド麻雀	◎麻雀教室	◎麻雀教室 (初心者)	◇自習室	◇自習室		
	教2		◇自習室			●おもしろ夢芸人クラブ			
多目1・2			●スポーツ吹矢楽朝日会			◇スラックライン体験会			
ホール	◇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		
会議室	●サロンジャスミン		◇自習室	◇自習室					

※ 廃食油 回収…毎月第4月曜日 (祝日の場合は翌日) 9:00~12:30 7月は、27日(月)です。