



令和8年 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

◇秋の星空たんけん

17日(土)18:00から19:40

内容:星のお話、ワークショップ、
屋上で観望会をします。
講師:星空の学校〜École Étoile〜
場所:区民ひろば朝日

※朝日小学校ではありませんので
ご注意ください

対象:小学生とご家族 ※保護者同伴

定員:90名

申込:9/19(土)から ※先着順

保護者が電話か窓口でお申込み
ください

主催:区民ひろば朝日運営協議会

協力:朝日小学校PTA

民生委員児童委員会

詳細は、区民ひろば朝日にお問い合わせ



◇あさひのハッピーハロウィン

31日(土)出発時間 ①10:30
②10:40 ③10:50



地域をパレードしながらハロウィンを
楽しもう! お菓子がもらえるかも
対象:乳幼児と保護者 定員:各回10組
申込:10月10日(土)から
主催:区民ひろば朝日運営協議会
協力:豊島区民社会福祉協議会 CSW

◇スマホ・オンライン相談会

スマートフォンの使い方をオンラインで
相談できます。

1・6・9・15・20・21・28・29日

①10:00から10:45

②11:00から11:45

対象:どなたでも

定員:各回1名 (おひとり月1回)

申込:実施日の2週間前からの申込です



◇マイほいくえん

保育園ナース&保育士がやってきた

29日(木)10:00から11:00

内容:駒込第一保育園の先生方による歌や
手遊びと看護師による冬の過ごし方の
お話

対象:乳幼児と保護者

定員:15組 申込:10月15日(木)から

◇姿勢・腰痛講座

21日(水)14:00から15:00

内容:リハビリテーション専門職と一緒に
正しい姿勢を学び腰痛を予防しましょう

対象:65歳以上の方

定員:16名

申込:10月7日(水)から

出張出前講座

◇ママのデコパージュ教室

キャンパスポーチにデコパージュしてオリジナル作品を作ります。

10月2日(金)10:00から11:00

対象:ママを中心にどなたでも 定員:10名 申込:受付中

※手ぶらでOKですが、お気に入りのペーパーナプキンがありましたら
お持ちください。



先取り情報

◇スマートフォン教室(全4回コース)

11月10・17・24・12月1日(火)13:00から16:00

対象:60歳以上の都民の方 定員:20名

申込:10月20日(火)から11月2日(月)まで

※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
いきいき体操タイム	19日 月	14:00から15:00	20名	10/5(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。
いきいき脳トレ	20日 火	10:00から11:00	16名	10/6(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!	28日 水	10:00から11:00	16名	10/15(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

おやこピラティス	1日 木	10:30から11:00	10組	9/17(木)	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 終了後に子育て交通安全研修会を実施します
ベビーイングリッシュ	4日 日	10:00から10:20 10:30から11:00	各回 12組	9/20(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)
なかよしタイム	9日 金	10:30から11:00	12組	9/25(金)	「楽しい!うんどうかい」を楽しみます お誕生会もあります

※交流プログラム※

どなたでもどうぞ!

ペン字で美文字	5日 月	14:00から15:00	16名	9/25(金)	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お好きなものをお持ちください
健康増進カラオケ (通信)	8日 木	14:00から	10名	9/25(金)	おひとり2曲程度歌えます
みんなのモルック	11日 日	14:00から15:00	16名	9/27(日)	フィンランド発祥のスポーツを楽しみましょう!
みんなのフラダンス	18日 日	10:00から11:00	7名	10/4(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!	23日 金	10:00から11:00	20名	10/9(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!

高齢者の相談会

ちょこっと講座

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	13日 火	18:30 から		
カフェあさひ	10日 24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かます どなたでもどうぞ! 24日のイベントは「三大テーブル」です
散歩の会	11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「清澄白河・森下 芭蕉の足跡を知る下町巡り」です
麻雀教室	6日・13日・20日・27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)	7日・21日・28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

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



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10月カレンダー

※9月14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 ★ふらっと朝日

		日	月	火	水	木	金	土	
						1	2	3	
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	★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。 1日(木)23日(金)13:30から16:45		◇CSWなんでも相談会 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。 9日(金)10:50から11:20		◇貸室受付 ◇おやこピラティス	◇ママのデコパージュ教室 ◇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	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 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 ※会場の都合によりご利用できない場合があります					◇自習室 ★ふらっと朝日 ◇小学生タイム ●マウスの会朝日	◇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 ●東京よさこい桜舞 ◇小学生タイム	
		4	5	6	7	8	9	10	
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	●栄和ちとせ会 ◇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	◇のりものタイム	
	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	●フレンド麻雀 ◇ペン字で美文字	◎麻雀教室 ●スポーツ吹矢楽朝日会	◎麻雀教室(初心者)	◇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 ◇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	●栄和ちとせ会 ◇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	
	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	●サロージャスミン	◎麻雀教室 ●スポーツ吹矢楽朝日会 ◇小学生タイム	臨時休館日	●フレンド麻雀 ●おもしろ夢芸人クラブ ●おとなの体操 ◇小学生タイム ●マウスの会朝日	◇小学生タイム	◇小学生タイム	一般利用不可 秋の星空 たんけん 準備	
		11	12	13	14	15	16	17	
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	◇のりものタイム	スポーツの日	◇のりものタイム	臨時休館日	◇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	◇みんなのモルック ◇小学生タイム ●サロージャスミン		◇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	◇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
		18	19	20	21	22	23	24	
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	◇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	◇みんなて歌おう♪Let's Sing ◇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	◇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	
午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	●フレンド麻雀 ●おもしろ夢芸人クラブ	◎麻雀教室 ●スポーツ吹矢楽朝日会	◎麻雀教室(初心者)	◇姿勢・腰痛講座		●夢芸人カラオケサロン ★ふらっと朝日 ◇小学生タイム	◎カフェあさひ ◇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	◇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	
		25	26	27	28	29	30	31	
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	●栄和町会 ●青空クラブ ●栄和町会 ◇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	◇保育園交流	◇のりものタイム	一般利用不可 ◎あさひの ハッピー ハロウィン	
	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	◇小学生タイム	
午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	●栄和町会 ●おもしろ夢芸人クラブ ●栄和町会 ◇小学生タイム	●フレンド麻雀 ◇小学生タイム	◎麻雀教室 ●スポーツ吹矢楽朝日会	◎麻雀教室(初心者)	◇自習室	一般利用可能 ※一部制限あり ハロウィン準備	◇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	◇小学生タイム	

※ 廃食油 回収…毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日) 9:00~12:30 10月は26日(月)です