令和8年 12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

◇たのしいハンドメイド
【お花紙で作る ランプシェード】



20日(日)13:30から15:00
対象:どなたでも　定員:12名
実費:220円(ランプ・電池代)
申込:12月6日(日)から

仕上げ　費用を添えて直接窓口へ
27日(日)13:30から30分程度
都合が悪ければ別日でOK

◇スキップ交流【eスポーツ】
～TVボウリング～
2日(水)14:00から15:00
子どもスキップ朝日の子どもたちとTVボウリングを楽しみます
対象:65歳以上
定員:8名
申込:11月19日(木)から

◇クリスマスハッピータイム
5日(土)10:00から11:00
バイオリン・ピアノの生演奏やファンタジーショーなどでクリスマスを楽しもう♡
サンタさんもくるよ♪
対象:どなたでも
出演:劇団ポケット
定員:50名
申込:11月21日(土)から



大人も子どもも大歓迎！

◇スラックライン体験会
25日(金)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て、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！**

◇障害者サポート講座
18日(金)10:00から11:30
障害のある方からお話をうかがい一緒に学びましょう！
対象:どなたでも
定員:50名ほど
申込:11月4日(水)から

◇みんなで歌おう♪昭和歌謡
28日(月)10:00から11:00
カラオケに合わせてみんなで懐かしのメロディを歌います
対象:どなたでも　定員:20名
申込:12月14日(月)から

◇ロボットスポーツ体験会
9日(水)15:00から16:30
出入り自由 どなたでも
ロボットを触ったことがなくても大丈夫！簡単な操作でOK

◇スマホオンライン相談会
スマートフォンのちょっとわからない使い方をオンラインで相談できます
※詳細はひろばへお問い合わせください

2026
つなぐ・つながる・ひろばのWA！
スタンプラリー
ひろばをめぐってスタンプポン！
11月1日(日)～12月27日(日)
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！

◇スキップ交流
【伝承遊び】
令和9年1月7日(木)
午前中開催
詳細は1月カレンダーにて
対象:65歳以上
定員:15名
申込:12月17日(木)から

マイほいくえん
◇保育園保育士がやってきた！
令和9年1月14日(木)
10:00から11:00
対象:乳幼児と保護者
定員:10組
申込:12月25日(金)から

✣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
健 いきいきボッチャ	14日	月	14:00から15:00	12名	11/30(月)	どなたでも楽しめるヨーロッパ生まれの球技です
いきいき脳トレ	15日	火	10:00から11:00	16名	12/1(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 CSWなんでも相談会
健 いきいき体操タイム	21日	月	14:00から15:00	20名	12/7(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
大人版英語であそぼう！	23日	水	10:00から11:00	16名	12/9(水)	講師:皆川智美氏 楽しみながら英語にふれましょう！ 高齢者の相談会 ちょこっと講座

✣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	3日	木	10:30から11:00	10組	11/19(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
ベビーイングリッシュ	6日	日	10:00から10:20 10:30から11:00	各回12組	11/22(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)

✣交流プログラム✣✣　どなたでもどうぞ！

ペン字で美文字	7日	月	14:00から15:00	16名	11/24(火)	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)	10日	木	14:00から	10名	11/27(金)	おひとり2曲程度歌えます
健 みんなのモルック	13日	日	14:00から15:00	16名	11/29(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	20日	日	10:00から11:00	7名	12/6(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	8日	火	18:30 から	
カフェあさひ	12日 26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！ 26日はイベントで「講談・落語」があります
麻雀教室	1日・8日・15日 22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)	2日・9日 23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12月カレンダー

◇主催事業　◎運営協議会　●団体利用　★ふらっと朝日

※　11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

		日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4	5
午前	教1	**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もあります						
	教2							
	多目1･2			◇貸室受付				◇クリスマスハッピータイム
	ホール			◇のりものタイム	◇のりものタイム	◇おやこピラティス	◇のりものタイム	◇のりものタイム
	会議室							
午後	教1			◎麻雀教室	◎麻雀教室(初心者)	●朝日MM		●おもしろ夢芸人クラブ
	教2							●夢芸人カラオケサロン
	多目1･2			◇高齢者スマホ教室	◇スキップ交流	★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	◇小学生タイム
	会議室					●マウスの会朝日	●おとなの体操	●健康サロンぽぽさくら
		6	7	8	9	10	11	12
午前	教1				●ゆったりリズム体操			
	教2							
	多目1･2							
	ホール	◇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
	会議室							
午後	教1		●フレンド麻雀	◎麻雀教室	◎麻雀教室(初心者)	●朝日MM		●夢芸人カラオケサロン
	教2		●おもしろ夢芸人クラブ			◇健康増進カラオケ		●夢芸人カラオケサロン
	多目1･2		◇ペン字で美文字	●スポーツ吹矢巣鴨朝日会	◇ロボットスポーツ体験会			◎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
	会議室				◇ヒアリングフレイル			
		13	14	15	16	17	18	19
午前	教1							
	教2							
	多目1･2			◇いきいき脳トレ			◇障害者サポート講座	
	ホール	◇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	◇のりものタイム	◇ベビタイム	◇のりものタイム
	会議室			●西巣鴨睦福寿クラブ				●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			●朝日MM	
	教2							●おもしろ夢芸人クラブ
	多目1･2	◇みんなのモルック	◇いきいきボッチャ	●スポーツ吹矢巣鴨朝日会			★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	◇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	●おとなの体操	
		20	21	22	23	24	25	26
午前	教1	◇みんなのフラダンス			●ゆったりリズム体操			
	教2							
	多目1･2				◇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	◇のりものタイム
	会議室			●西巣鴨睦福寿クラブ				
午後	教1		●フレンド麻雀	◎麻雀教室	◎麻雀教室(初心者)	臨時休館日	●朝日MM	
	教2						●夢芸人カラオケサロン	
	多目1･2	◇たのしいハンドメイド		●スポーツ吹矢巣鴨朝日会			◇スラックライン	◎カフェあさひ
	ホール	◇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
	会議室							
		27	28	29	30	31		
午前	教1							
	教2		◇自習室					
	多目1･2		◇みんなで歌おう♪昭和歌謡					
	ホール	◇のりものタイム	◇のりものタイム					
	会議室							
午後	教1		●フレンド麻雀					
	教2		◇自習室					
	多目1･2	◇たのしいハンドメイド						
	ホール	◇小学生タイム	◇小学生タイム					
	会議室	●サロンジャスミン						

2026-2027

年末年始

休館のお知らせ

令和8年12月29日(火)から
令和9年 1月 3日(日)まで

皆さまどうぞよいお年を
お迎えください

◇ちょっと寄り道
ふらっと朝日

本を読んだり、お友達と
おしゃべりししたり、憩い
の時間を過ごしませんか？

3日(木)13:30から16:45
18日(金)13:30から16:45

《予約不要どなたでもどうぞ》

※　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28日(月)です。