

令和7年 区民ひろば朝日10月のお知らせ

〒170-0001
豊島区西巣鴨4-10-12
電話:03-5974-0566

◇あさひのハッピーハロウィン

25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11日(土)から



◇なかよしタイム(拡大版)

10日(金)10:30から11:15
みんなで運動会を楽しもう!
対象:乳幼児と保護者、65歳以上の方
定員:乳幼児と保護者 12組
65歳以上の方 10名
申込:9月26日(金)から



◇コスプレヤーによるコスプレ入門講座

11日(土)14:00から15:00
対象:どなたでも
講師:moimoi氏(コスプレヤー)
定員:10名
申込:9月27日(土)から



◇くりらぼ 映像制作

4日(土)①10:00から12:00
②14:00から16:00
「ゲーム実況動画」を作ろう!
対象:小学生
定員:各回20名
申込:9月12日(金)から



お申し込みはこちら

◇プロの漫画家と学ぶ デジタルイラスト講座

25日(土)初級コース:10:00から12:00
上級コース:13:30から15:30
対象:小学生、中学生
講師:富月一乃氏
定員:各コース10名
申込:10月1日(水)から



お申し込みはこちら

みんなの 区民ひろばフェス

10月18日(土)10時~16時

@イケサンパーク、サンシャインシティ高架下
青空コンサートとコラボ! 音楽×アートのワーク
ショップ、ダンスのワークショップを開催! その他、
マルシェも出店予定。

※いきいきプログラム※

事業名	日程	時間	定員	申込開始日	内容
大人版 英語であそぼう!	2日 木 15日 水	10:00から11:00	各回 12名	9/18(木) 10/1(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。
スマホ教室(個別相談)	6日 月	13:30から15:30	12名	9/21(日)	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。
栄養講座	8日 水	14:00から15:00	20名	9/24(水)	ひとりでも簡単! クッキング 対象:65歳以上の方 講師:管理栄養士/あぜりあ歯科認定栄養ケア・ステーション
高齢者交通安全教室	16日 木	14:00から15:00	15名	10/2(木)	巣鴨警察署による交通安全研修会です。 DVDの上映もあります。
いきいき体操タイム	20日 月	14:00から15:00	15名	10/6(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	21日 火	10:00から11:00	16名	10/7(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。
歌のひろば	24日 金	10:00から11:00	16名	10/10(金)	講師:仲里潔子氏 懐かしい曲をご一緒に♪ 手話や楽器も使います。
リズム体操と フレイル測定会	27日 月	10:00から11:00 14:00から15:00	各回 5名	10/14(火)	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。

※子育てプログラム※

ベビーイングリッシュ	5日 日	10:30から11:00	12組	9/21(日)	講師:皆川智美氏 親子で英語に親しみます。
あそびばひろば	11日 土 17日 金	10:00から11:30			11日は10月生まれと令和7年4月生まれ(ハーバースデー)の 誕生会を10時に行います。大型遊具で遊べます。
おやこピラティス	22日 水	10:30から11:00	10組	10/8(水)	講師:大塚知美氏 首が座った頃からのお子さまと保護者対象です。
保育園がやってきた!	30日 木	10:00から10:45	15組	10/16(木)	保育園のナースによる「秋冬の元気」と 保育士による歌やエプロンシアターを楽しみましょう♪

※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 23日 木	14:00から	10名	9/26(金) 10/10(金)	一人2曲程度うたえます。
みんなのモルック	12日 日	14:00から15:00	16名	9/28(日)	フィンランド発祥のスポーツを楽しみましょう!
スキップ交流モルック	15日 水	14:00から	16名	10/1(水)	フィンランド発祥のスポーツを小学生と一緒に楽し みましょう! ちょこっと講座 高齢者の相談会
みんなのフラダンス	19日 日	10:00から11:00	7名	10/5(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	14日 火	18:30 から			
カフェあさひ	11日 土 25日 土	14:00から15:30			コーヒー(クッキー付き)100円 25日はイベントで三大テーマによるコンサートがあります。
散歩の会	12日 日	10:00 から			区民ひろば朝日玄関前集合です。今回は【皇居一周散策】で約5km歩きます。
麻雀教室	7日 火 14日 火 21日 火 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!

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
お使いください。



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7年10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

※9月17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
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	区民ひろばコミュニティカフェ スタートしています♪ 場所:区民ひろば朝日 1Fロビー 営業日時:月・火・木・金 13:00から16:00 ぜひご利用ください!			◇貸室受付	◇大人版英語で遊ぼう	臨時休館日	◇くりらぼ ◇くりらぼ ◇くりらぼ ◇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。 ※会場の都合によりご利用できない場合もあります。 9:00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			●フレイル虚雀 ●パープルファミリー ◇小学生タイム	◇小学生タイム ●サロンジャスミン		◇くりらぼ ●夢芸人カラオケサロン ◇くりらぼ ◇小学生タイム ●おもしろ夢芸人クラブ
午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	5	6	7	8	9	10	11
	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室				●ゆったりリズム体操			●みんなの気功
午後	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				★ワーキングタイム		
	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		◇なかよしタイム	◇あそびばひろば
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	◇スマホ教室 ◇小学生タイム	◎麻雀教室 ●スポーツ吹矢栄鴨朝日会	●パープルファミリー ◇健康増進カラオケ ◇栄養講座 ◇小学生タイム	◇健康増進カラオケ ◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇コスプレ入門講座 ◇コスプレ入門講座 ◎カフェあさひ ◇小学生タイム ◇コスプレ入門講座
午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	12	13	14	15	16	17	18
	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室							●みんなの気功
午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	◇のりものタイム	休館日 (スポーツの日)		◇大人版英語で遊ぼう		◇あそびばひろば	◇のりものタイム
	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	●夢芸人カラオケサロン ●夢芸人カラオケサロン ◇みんなのモルック ◇小学生タイム ●サロンジャスミン		◎麻雀教室 ◎麻雀教室	●フレイル虚雀 ●パープルファミリー ◇スキップ交流・モルック ◇小学生タイム	●フレンド麻雀 ◇高齢者交通安全教室 ◇小学生タイム	◇小学生タイム	●おもしろ夢芸人クラブ
午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	19		20	21	22	23	24
	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	◇みんなのフラダンス ●栄和町会 ◇のりものタイム ●庚申塚硬式テニスクラブ				●ゆったりリズム体操		
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		◇歌のひろば	◎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		◇いきいき体操タイム	◎麻雀教室 ●スポーツ吹矢栄鴨朝日会	●パープルファミリー ◇健康増進カラオケ ●サークルたんぽぽ ◇小学生タイム	◇健康増進カラオケ ◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇イラスト講座 ◇イラスト講座 ◎カフェあさひ ◇小学生タイム ●豊島カウンセリング研究会
午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	26	27	28	29	30	31	
	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室							
午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	臨時休館日	◇リズム体操とフレイル測定会			◇保育園がやってきた!		
	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室		●フレンド麻雀	◎麻雀教室				
午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室		◇リズム体操とフレイル測定会	◎麻雀教室	●スポーツ吹矢栄鴨朝日会	★ふらっと朝日		
	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	●おとなの体操

※ 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、27日(月)です。