

# 令和8年 区民ひろば朝日1月のお知らせ

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

◇ 節分 お楽しみ会 ～パネルシアター～  
31日(土)10:00から11:00  
内容: パネルシアター「節分」  
みんなで「おにのパンツ」をおどろう♪  
出演: 酒井基宏氏 (パネルシアター作家)  
対象: どなたでも!!  
定員: 50名  
申込: 1月10日(土)から



◇ みんなで歌おう♪  
Let's sing!  
23日(金)10:00から11:00  
内容: 季節の歌などみんなで歌います。  
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!  
講師: 有田 真恵氏  
対象: どなたでも!!  
定員: 20名  
申込: 1月8日(木)から  
※水分補給できる物をお持ちください!



◇ セルフケア教室  
笑顔は最高の養生法  
表情筋と東洋医学で整えるところからだ  
15日(木)10:00から11:00  
内容: 鍼灸を学ぶ学生たちが、自分でできるツボ刺激や表情筋の運動などを紹介します。  
講師: 皆川陽一氏  
対象: どなたでも  
定員: 20名  
申込: 12月25日(木)から



◇ ハンドマッサージ(美しい手を目指して)  
18日(日)10:00から11:00  
講師: 化粧品メーカースタッフ  
対象: どなたでも  
定員: 10名 申込: 1月5日(月)から  
内容: プロによるハンドマッサージとセルフケア講座

館内では小学生以上の方は  
靴下の着用をお願いします。



◇ カフェ&アート  
27日(火)・29日(木)・30日(金)  
13:00から16:00  
カフェとアートを体験しましょう。



## ❖ 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
大人版 英語であそぼう!	8日 木 21日 水	10:00から11:00	各回 12名	12/25(木) 1/7(水)	講師: 皆川智美氏 CSWなんでも相談会 ミニ出前講座 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。
としまる体操巡回指導	14日 水	14:00から15:00	20名	12/24(水)	理学療法士がポイントをおさえてレクチャーいたします。 50
いきいき体操タイム	19日 月	14:00から15:00	20名	1/5(月)	講師: 藤井芳子氏 転倒予防を目的とした体操を行い、さらに元気にならしましょう。 50
いきいき脳トレ	20日 火	10:00から11:00	16名	1/6(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。 まちの相談室
スキップ交流事業	7日 水	10:00から11:30	15名	12/17(水)	新春テレビゲーム・ボーリング大会。
リズム体操と フレイル測定会	26日 月	10:00から11:00 14:00から15:00	各回 5名	1/13(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。 50
いきいきモルック	27日 火	10:00から11:00	16名	1/13(火)	フィンランド発祥のスポーツを楽しみましょう! 高齢者の相談会 ちょこっと講座 50

## ❖ 子育てプログラム ❖

### 未就学児とその保護者向け

保育園の保育士が やってきた!	29日 木	10:00から10:45	15組	1/15(木)	保育園の保育士とうたってあそぼう。
ベビーイングリッシュ	18日 日	10:30から11:00	12組	1/5(月)	講師: 皆川智美氏 親子で英語に親しみます。
あそびひろば	10日 土	9:30から13:30			1月生まれと令和7年7月生まれ(ハーフバースデー)の誕生会を 10時に行います。大型玩具で遊べます。
なかよしタイム	16日 金	10:30から11:00	12組	1/5(月)	手作りののりもので!! 運転手さんになろう!
おやこピラティス	28日 水	10:30から11:00	10組	1/14(水)	講師: 大塚知美氏 首が座った頃からのお子さんと保護者が対象です。

## ❖ 交流プログラム ❖

### どなたでもどうぞ!

みんなのモルック	11日 日	14:00から15:00	16名	12/28(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)	8日 木 22日 土	14:00から	10名	12/26(金) 1/10(土)	一人2曲程度歌えます。
みんなのフラダンス	18日 日	10:00から11:00	7名	1/5(月)	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	20日 火	18:30 から		
カフェあさひ	10日 土 24日 土	14:00から15:30		コーヒー(クッキー付き)100円 24日はイベントは栄和町会 鼓龍会による太鼓の演奏です。
散歩の会	11日 日	10:00から		区民ひろば朝日集合 今回は「小石川七福神巡り」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!

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。

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1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

※12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
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 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！ 	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→大人 13:30から15:30→どなたでも 15:30から16:50→小学生から高校生			【年末年始休館のお知らせ】  12/29(月)から1/3(土)は休館、 1/4(日)は臨時休館です。 新年は1/5(月)から開館します。  		
	午後							
		4	5	6	7	8	9	10
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	臨時休館日	◇小学生自習室	◇小学生自習室	◇小学生自習室		臨時休館日	●みんなの気功
	午後		教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	◇貸室受付		◇スキップ交流事業		◇大人版英語で遊ぼう！
			◇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		
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	臨時休館日	◇小学生自習室	◎麻雀教室	◇小学生自習室		臨時休館日	●夢芸人カラオケサロン
	午後		教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	●フレンド麻雀	◇小学生自習室	●スポーツ吹矢楽鴨朝日会		★ふらっと朝日
			◇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
					●パープルファミリー			●豊島カウンセリング研究会
		11	12	13	14	15	16	17
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	祝日 成人の日			●ゆったりリズム体操			●西巣鴨ふくろうの会
	午後		教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	◇のりものタイム	★ワーキングタイム		セルフケア教室	
			◇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	◇なかよしタイム	◇のりものタイム
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	祝日 成人の日	◎麻雀教室	●パープルファミリー	●フレンド麻雀			●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	◇みんなのモルック	●スポーツ吹矢楽鴨朝日会	●フレイル(虚雀)		●夢芸人カラオケサロン
			◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム
			●サロンジャスミン		◇ヒヤリングフレイル		●おとなの体操	
		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						●みんなの気功
	午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	◇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
			◇ハンドマッサージ					
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	祝日 成人の日	●フレンド麻雀	◎麻雀教室	●パープルファミリー			●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	◇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
		25	26	27	28	29	30	31
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	●栄和ちとせ会	◇リズム体操とフレイル測定会	◇いきいきモルック		◇保育園の保育士がやってきた！		◇パネルシアター
	午後	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	◇おやこピラティス	◇のりものタイム	◇のりものタイム
			●西巣鴨睦福寿クラブ					
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	祝日 成人の日	●フレンド麻雀	◎麻雀教室	●パープルファミリー			
	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
		25	26	27	28	29	30	31
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	●栄和ちとせ会	◇リズム体操とフレイル測定会	◇カフェ&アート	●スポーツ吹矢楽鴨朝日会	◇カフェ&アート	◇カフェ&アート	
	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
							●おとなの体操	

※廃食油回収…毎月第4月曜日(休館日の場合は翌日) 9:00~12:30 1月は、26日(月)です。