

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」をおどこう♪

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こころとからだ

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	10:00から11:00	各回 12名	12/25(木)	講師:皆川智美氏 CSWなんでも相談会 ミニ出前講座
	21日 水			1/ 7(水)	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、さらに元気になります。 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。
あそびばひろば	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。大型遊具で遊べます。
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 22日	木	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 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	火	13:15から16:50	麻雀経験のある方、当日お越しください！		
	13日					
	20日					
	27日					

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	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室						
	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		●みんなの氣功
			◇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	◇あそびばひろば
午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室		◇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
	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
			★ワーキングタイム				
			◇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
午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室		◎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 ●夢芸人カラオケサロン
	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 ◇ベビーリングリッシュ ◇ハンドマッサージ 		◇いきいき脳トレ	◇大人版英語で遊ぼう！		●みんなの氣功 ●おもしろ夢芸人クラブ
			●スポーツ吹矢巣鴨朝日会	◇としまる体操			
			◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	●おとな体操
午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室			◇ヒヤリングフレイル			
	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 ◇のりものタイム ●西巣鴨睦福寿クラブ 		●ゆったりリズム体操			
			●フレンド麻雀	◎麻雀教室	●パープルファミリー		
					●フレイル(虚雀)	◇健康増進カラオケ	
			●スポーツ吹矢巣鴨朝日会	●サークルたんぽぽ		★ふらっと朝日	●カフェあさひ
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

※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。