

2024

区民ひろば朝日 4月のお知らせ

〒170-0002
豊島区巣鴨5-33-21
電話：03-5974-0566

初めての方でも気楽にご参加ください。

◇ベビーイングリッシュ

7日(日)10:30~11:00
講師：皆川 智美氏
対象：乳幼児と保護者
定員：10組
申込：3/24(日)~
講師・開始時間が変更になりました。
親子で英語に触れあいましょう！

◇いきいき体操タイム

15日(月)2:00~3:00
講師：藤井 芳子氏
対象：65歳以上の方
定員：15名
申込：4/2(火)~
身体をほぐし毎日の生活をエンジョイしましょう！

◇あそびひろば

ジャングルジム・フランク
ボールプール・コンビカー等で
乳幼児親子が遊べます。
5日(金)10:00~11:30
13日(土)10:00~11:30
13日は、10:00~4月生まれの
誕生日会・10月生まれのハーフ
パステーもお祝いします。
どなたでも参加ください。

◇いきいきモルック

23日(火)10:30~11:30
健康チャレンジ対象になりました！
対象：65歳以上の方
定員：16名
申込：4/9(火)~
新しいスポーツに
チャレンジしましょう。
CSWなんでも相談会
ミニ出前講座

◇いきいきポッチャ

8日(月)2:00~3:00
健康チャレンジ対象になりました！
対象：65歳以上の方
定員：15名
申込：3/25(月)~

~ひろばの新しい習慣~

◇ワーキングタイム

19日(金)9:00~11:45
30日(火)9:00~11:45

◇ちよと寄り道、 ふうっと朝日

1日(月)1:30~4:45
18日(木)1:30~4:45

◇おやこピラティス

24日(水)10:30~11:00
講師：大塚 知美氏
対象：首が座った頃からの
お子さまと保護者
定員：10組
申込：4/10(水)~
インナーマッスルを鍛えて、
からだも心もリフレッシュ！
曜日・時間が変更になりました。

◇折り紙教室

10日(水)2:00~3:30
講師：比留間 恭子氏
対象：65歳以上の方
定員：10名(先着順)
申込：3/27(水)~
可憐に咲く水仙の花を
折りあげましょう。

☆大人向けプログラム☆☆

事業名	日程	時間	定員	申込開始日	内容
いきいき脳トレ	2(火)	10:30~11:30	15名	3/19(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。
リズム体操と フレイル測定会	22(月)	10:00~11:00 2:00~3:00	各回 5名	4/8(月)	楽曲に合わせて楽しく体操し、その後フレイル測定をします。
大人版英語であそぼう！	18(木)	10:30~11:30	12名	4/4(木)	講師：皆川 智美氏 楽しみながら英語にふれあいましょう。 高齢者の相談会 ちよこっと講座
歌のひろば	26(金)	10:30~11:30	10名	4/12(金)	講師：仲里 潔子氏 懐かしい曲を一緒に♪手話や楽器も使います。

☆子育てプログラム☆☆

ブラレールであそぼう！ (なかよしタイム)	12(金)	10:30~11:00	10組	3/29(金)	1階の部屋いっぱい電車を走らせましょう！
Babyリトミック	17(水)	10:30~11:00	10組	4/3(水)	講師：吉永 映子氏 首が座った頃からの お子さまと保護者対象です。

☆どなたでもプログラム☆☆

みんなのモルック	14(日)	2:00~3:00	16名	3/31(日)	フィンランド発祥のスポーツをみんなで楽しみましょう！
健康増進カラオケ(通信)	11(木) 25(木)	2:00~	8名	3/28(木) 4/11(木)	お一人2~3曲うたえます。
みんなのフラダンス	21(日)	10:30~11:30	10名	4/7(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出来ます。お二人でお越しください。囲碁・将棋盤等の用意があります。				

☆運営協議会主催事業☆☆

運営協議会委員会	9(火)	6:30~			
カフェあさひ	13(土) 27(土)	2:00~3:30			コーヒー100円(クッキー付き) 27日はイベントがあります。
散歩の会	14(日)	10:00~			区民ひろば朝日玄関前集合です。 今回は、「板橋周辺の石神井川沿い遊歩道散策」です。
麻雀教室	2(火) 9(火) 16(火) 23(火)	1:15~4:30			麻雀経験ある方、当日お越しください！
南京玉スタレ	2(火) 16(火)	5:30~7:00			「伝統芸能」を教わりましょう。

おわがい

☆ご利用の際には、靴下の着用をお願いいたします。
☆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、設置しました！

容器をお持ちの上
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6年4月カレンダー

住所: 豊島区巢鴨5-33-21
電話: 03-5974-0566

※3月17日現在のものです。

◇主催事業 ◎運営協議会 ●団体利用 ○自主利用 ★ワーキングタイム・ふらっと朝日 変更になる可能性もありますのでご了承ください。

日	曜	午前 (9時~12時)		午後 (1時~5時)		日	曜		
		いきいきひろば	グループ室	いきいきひろば	グループ室				
1	月	◇貸室受付 9:00~		★ふらっと朝日 1:30~4:45		1	月		
2	火	◇いきいき脳トレ 10:30~11:30		◎麻雀教室 1:15~4:30		2	火		
3	水			●スポーツ吹矢朝日会		3	水		
4	木			●フレイル(虚雀)		4	木		
5	金	◇あそびひろば 10:00~11:30				5	金		
6	土			●夢芸人カラオケサロン		6	土		
7	日	◇ベビーイングリッシュ 10:30~11:00				7	日		
8	月			◇いきいきポッチャ 2:00~3:00		8	月		
9	火	●スポーツ吹矢朝日会		◎麻雀教室 1:15~4:30		9	火		
10	水	●ゆったりリズム体操		◇折り紙教室 2:00~3:30		10	水		
11	木	●フレイル(虚雀)		◇健康増進カラオケ(通信) 2:00~		11	木		
12	金	◇フラレールであそぼう!(なかよしタイム) 10:30~11:00		●大親シルバーダイヤモンド会	●巢鴨せせらぎの会	12	金		
13	土	◇あそびひろば 10:00~11:30		◎カフェあさひ 2:00~3:30		13	土		
14	日	●庚申塚硬式テニスクラブ	◎散歩の会 10:00出発	◇みんなのモルック 2:00~3:00		14	日		
15	月	●大親シルバーダイヤモンド会		◇いきいき体操タイム 2:00~3:00		15	月		
16	火	●スポーツ吹矢朝日会		◎麻雀教室 1:15~4:30		16	火		
17	水	◇Baby!トミック 10:30~11:00		●大親シルバーダイヤモンド会		17	水		
18	木	◇大人版 英語であそぼう! / ◇高齢者の相談会・ちよこっと講座 10:30~11:30 / 10:30~11:45		★ふらっと朝日 1:30~4:45		18	木		
19	金	★ワーキングタイム 9:00~11:45		●おとなの体操		19	金		
20	土	●みんなの気功		●夢芸人カラオケサロン		20	土		
21	日	◇みんなのフラダンス 10:30~11:30		●三田巢鴨コーポ自治会		21	日		
22	月	◇リズム体操とフレイル測定会 10:00~11:00	【廃食油回収】 9:00~12:30	◇リズム体操とフレイル測定会 2:00~3:00		22	月		
23	火	◇いきいきモルック / ◇CSW なんでも相談会・ミニ出前講座 10:30~11:30 / 10:30~11:45		◎麻雀教室 1:15~4:30		23	火		
24	水	◇おやこピラティス 10:30~11:00		●サークルたんぽぽ	●巢鴨せせらぎの会	24	水		
25	木	●ゆったりリズム体操		◇健康増進カラオケ(通信) 2:00~		25	木		
26	金	◇歌のひろば 10:30~11:30		●おとなの体操		26	金		
27	土	●みんなの気功		◎カフェあさひ 2:00~3:30		27	土		
28	日			●大親シルバーダイヤモンド会		28	日		
29	月	昭和の日						29	月
30	火	★ワーキングタイム 9:00~11:45		●スポーツ吹矢朝日会		30	火		

※ 空欄は団体利用が可能です。団体登録をして頂き利用日の3日前(休館日を除く)までにお申し込み下さい。

『団体登録』についてはお問い合わせください。

※ 廃食油回収・・・第4月曜日(祝日の場合は翌日)9:00~12:30

