

令和6年 区民ひろば朝日5月のお知らせ

〒170-0002
東京都豊島区巣鴨5-33-21
☎03-5974-0566

～スキップ交流事業～

◇紙コップで簡単！薔薇を作ろう

30日(木)2:30集合

定員:12名

申込:5/16(木)～



◇姿勢/腰痛講座

8日(水)2:00～3:00

講師:豊島区リハビリテーション従事者連絡会

定員:12名

申込:4/24(水)～



～ひろばの新しい習慣～

◇ワーキングタイム

2日(木) 9:00～11:45

31日(金)9:00～11:45



◇巣鴨警察署による

子育て世代交通安全研修会

22日(水)11:00～11:30

※おやこピラティス後に実施します。



◇おでかけ相談

15日(水)10:30～11:30

東部子ども家庭支援センターの職員による相談です。

◇ちょっと寄り道、ふらっと朝日

2日(木) 1:30～4:45

19日(日) 1:30～4:45



❖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
いきいき脳トレ	7日 (火)	10:30～11:30	15名	4/23(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	27日 (月)	10:00～11:00 2:00～3:00	各回 5名	5/13(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しょう。
いきいき体操タイム	20日 (月)	2:00～3:00	15名	5/7(火)	講師:藤井 芳子氏 転倒予防を目的とした体操を行ない、さらに元気になりましょう。
歌のひろば	24日 (金)	10:30～11:30	10名	5/10(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。
いきいきポッチャ	13日 (月)	2:00～3:00	15名	4/30(火)	どなたでも楽しめるヨーロッパ生まれの球技です。
いきいきモルック	28日 (火)	10:30～11:30	16名	5/14(火)	フィンランド発祥のスポーツを楽しみましょう!
大人版 英語であそぼう!	16日 (木)	10:30～11:30	12名	5/2(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。

❖子育てプログラム❖❖

音あそび (なかよしタイム)	10日 (金)	10:30～11:00	10組	4/26(金)	身近な物を使って音を楽しみましょう。
ペビー イングリッシュ	5日 (日)	10:30～11:00	10組	4/21(日)	講師:皆川 智美氏 親子で英語に親しみます。
おやこピラティス	22日 (水)	10:30～11:00	10組	5/8(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。
Babyリトミック	15日 (水)	10:30～11:00	10組	5/1(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。
あそびばひろば	11日 (土)	10:00～11:30			5月生まれ誕生会・11月生まれのハーフバースデーを お祝いした後は、大型遊具を出して遊びます。どなたでもOK!

❖交流プログラム❖❖どなたでもどうぞ!

みんなのフラダンス	19日 (日)	10:30～11:30	10名	5/5(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。
みんなのモルック	12日 (日)	2:00～3:00	10名	4/28(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)	9日 (木) 23日	2:00～	各回 8名	4/26(金) 5/10(金)	お一人2曲うたえます。
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。				

❖運営協議会主催プログラム❖❖

運営協議会委員会	14日 (火)	6:30～			
運営協議会 総会	27日 (月)	6:30～			
カフェあさひ	11日 (土) 25日	2:00～3:30			コーヒー100円(クッキー付き) 25日は、ギターボーカルグループによる演奏があります。
散歩の会	12日 (日)	10:00～			区民ひろば朝日玄関前集合です。 今回は、「谷中・根津・千駄木周辺散歩」です。
麻雀教室	7日 (火) 14日 21日 28日	1:15～4:50			麻雀経験のある方、当日お越しください!
南京玉スダレ	7日 (火) 21日	5:30～7:00			「伝統芸能」を教わりましょう。

おねがい

❖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5月カレンダー

住所:豊島区巢鴨5-33-21

電話:03-5974-0566

※4月18日現在のものです。

変更になる可能性もありますのでご了承ください。

◇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

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	水	◇貸室受付 9:00~		●スポーツ吹矢朝日会		1	水		
2	木	★ワーキングタイム 9:00~11:45		★ふらっと朝日 1:30~4:45		2	木		
3	金	憲法記念日						3	金
4	土	みどりの日						4	土
5	日	◇ベビーイングリッシュ 10:30~11:00		●夢芸人カラオケサロン		5	日		
6	月	振替休日						6	月
7	火	◇いきいき脳トレ 10:30~11:30		◎麻雀教室 1:15~4:50		7	火		
8	水	●ゆったりリズム体操		◇姿勢/腰痛講座 2:00~3:00		8	水		
9	木	●フレイル(虚雀)		◇健康増進カラオケ(通信) 2:00~		9	木		
10	金	◇音あそび(なかよしタイム) 10:30~11:00				10	金		
11	土	◇あそびひろば 10:00~11:30		◎カフェあさひ 2:00~3:30		11	土		
12	日	●庚申塚硬式テニスクラブ		◎散歩の会 10:00出発		12	日		
13	月			◇いきいきポッチャ 2:00~3:00		13	月		
14	火	●スポーツ吹矢朝日会		◎麻雀教室 1:15~4:50		14	火		
15	水	◇Baby!リズム/おでかけ相談 10:30~11:00/10:30~11:30		●大親シルバーダイヤモンド会		15	水		
16	木	◇大人版 英語であそぼう!!/◇高齢者の相談会・ちょこっと講座 10:30~11:30/10:30~11:45		●巢鴨せせらぎの会		16	木		
17	金			●おとなの体操		17	金		
18	土	●みんなの気功		●夢芸人カラオケサロン		18	土		
19	日	◇みんなのフラダンス 10:30~11:30		★ふらっと朝日 1:30~4:45		19	日		
20	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		20	月		
21	火	●スポーツ吹矢朝日会		◎麻雀教室 1:15~4:50		21	火		
22	水	◇おやこピラティス/子育て世代交通安全研修会 10:30~11:00/11:00~11:30		●サークルたんぽぽ		22	水		
23	木	●フレイル(虚雀)		◇健康増進カラオケ(通信) 2:00~		23	木		
24	金	◇歌のひろば◇CSW なんでも相談会・ミニ出前講座 10:30~11:30/10:30~11:45		●大親シルバーダイヤモンド会		24	金		
25	土			◎カフェあさひ 2:00~3:30		25	土		
26	日	●巢鴨五丁目朝日クラブ				26	日		
27	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		27	月		
28	火	◇いきいきモルック 10:30~11:30		◎麻雀教室 1:15~4:50		28	火		
29	水	●ゆったりリズム体操		●スポーツ吹矢朝日会		29	水		
30	木			◇スキップ交流事業 紙コップで簡単! 薔薇を作ろう 2:30集合		30	木		
31	金	★ワーキングタイム 9:00~11:45		●おとなの体操		31	金		

※ 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