



令和7年 区民ひろば朝日6月のお知らせ

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

◇スマホ教室

9日(月)10:00~12:00
講師:株式会社 ソフマップ
内容:スマホの基本操作やLINE、カメラ、地図等の使い方の講習会です。
対象:65歳以上の方
定員:12名
申込:5/26(月)~



◇折り紙教室

11日(水)2:00~3:30
講師:比留間恭子氏
内容:折り紙で作る「バスケット」
対象:65歳以上の方
定員:10名
申込:5/28(水)~

◇初夏の身体メンテナンス~腰にやさしいセルフケア~

19日(木)10:30~11:30
講師:帝京平成大学ヒューマンケア学部鍼灸学科
皆川陽一氏+大学生
内容:ツボの探し方や、自分でできるツボ刺激、ストレッチの方法など、体調管理に役立つケアをご紹介します。
定員:20名 ※どなたでも!
申込:6/5(木)~



◇ワーキングタイム

たまには場所を変えてお仕事しませんか?
Wi-Fi・机・いすを用意してお待ちしております。
10日(火)・30日(月)9:00~11:45



◇ちょっと寄り道、ふらっと朝日

本を読んだり、お友達とお話したりできます。
5日(木)・20日(金)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
大人版 英語であそぼう!	5日 木 18日 水	10:30~11:30	各回 12名	5/22(木) 6/4(水)	講師:皆川 智美氏 楽しみながら英語にふれましょう! ※2回とも同じ内容です。
いきいきボッチャ	9日 月	2:00~3:00	15名	5/26(月)	どなたでも楽しめるヨーロッパ生まれの球技です。 CSWなんでも相談会 ミニ出前講座 50
いきいき体操タイム	16日 月	2:00~3:00	15名	6/2(月)	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す。
いきいき脳トレ	17日 火	10:30~11:30	15名	6/3(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	23日 月	10:00~11:00 2:00~3:00	各回 5名	6/9(月)	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。 高齢者の相談会 50 ちょこっと講座
歌のひろば	27日 金	10:30~11:30	16名	6/13(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※

ベビーイングリッシュ	1日 日	10:30~11:00	12組	5/18(日)	講師:皆川 智美氏 親子で英語に親しみます。
なかよしタイム	13日 金	10:30~11:00	12組	5/30(金)	さんぎょをたくさん泳がせましょう! 大型絵本や親子でのふれあい遊びもします♪
あそびばひろば	14日 土 20日 金	10:00~11:30	/	/	14日は6月生まれと令和6年12月生まれ(ハーフバースデー)の誕生会があります。両日、大型遊具で遊べます。
おやこピラティス	25日 水	10:30~11:00	10組	6/11(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。

※交流プログラム※どなたでもどうぞ!

みんなのモルック	8日 日	2:00~3:00	16名	5/25(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)	12日 木 26日 木	2:00~	10名	5/30(金) 6/13(金)	お一人2曲程度うたえます。
スキップ交流 モルック	19日 木	2:30~	16名	6/5(木)	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! 50
みんなのフラダンス	22日 日	10:30~11:30	7名	6/8(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。				

※運営協議会主催プログラム※

運営協議会委員会	10日 火	6:30~			
カフェあさひ	14日 土 28日 土	2:00~3:30			コーヒー100円(クッキー付き) 28日はイベントで「講談・落語」があります。
散歩の会	8日 日	10:00 ~			区民ひろば朝日玄関前集合です。 今回は「旧古河庭園のバラと飛鳥山公園の紫陽花を鑑賞」です。
麻雀教室	3日 火 10日 火 17日 火 24日 火	1:15~4:50			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7年6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

※5月15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。

		日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
午前	教1						臨時休館	
	教2							
	多目1・2		◇貸室受付			◇大人版英語であそぼう		
	ホール	◇ベビーイングリッシュ						
午後	会議室			◇卓球	◇卓球			◇卓球
	教1			◎麻雀教室	●フレイル虚雀		臨時休館	
	教2							
	多目1・2					★ふらっと朝日		
	ホール			●スポーツ吹矢楽朝日会				●夢芸人カラオケサロン
	会議室	●サロンジャスミン	◇卓球	◇卓球				
		8	9	10	11	12	13	14
午前	教1				●ゆったりリズム体操			●みんなの気功
	教2							
	多目1・2		◇スマホ教室	★ワーキングタイム				
	ホール						◇なかよしタイム	◇あそびばひろば
午後	会議室				◇卓球	◇卓球		●西巣鴨睦福寿クラブ
	教1		●フレンド麻雀	◎麻雀教室	●フレイル虚雀			
	教2					◇健康増進カラオケ		●夢芸人カラオケサロン
	多目1・2	◇みんなのモルック	◇いきいきポッチャ		◇折り紙教室			◎カフェあさひ
	ホール			●スポーツ吹矢楽朝日会				
	会議室					◇卓球		
		15	16	17	18	19	20	21
午前	教1	臨時休館						
	教2							
	多目1・2		●栄和ちとせ会	◇いきいき脳トレ	◇大人版英語であそぼう	◇初夏の身体メンテナンス		
	ホール		◇卓球				◇あそびばひろば	
午後	会議室		◇卓球					◇卓球
	教1		●フレンド麻雀	◎麻雀教室	●フレイル虚雀			
	教2							●夢芸人カラオケサロン
	多目1・2		◇いきいき体操タイム		●スポーツ吹矢楽朝日会	◇スキップ交流モルック	★ふらっと朝日	
	ホール							
	会議室			◇卓球			●おとなの体操	●豊島カウンセリング研究会
		22	23	24	25	26	27	28
午前	教1	◇みんなのフラダンス			●ゆったりリズム体操			●みんなの気功
	教2							
	多目1・2		◇リズム体操とフレイル測定会				◇歌のひろば	
	ホール							
午後	会議室			●西巣鴨睦福寿クラブ	◇おやこピラティス			◇卓球
	教1		●フレンド麻雀	◎麻雀教室				
	教2					◇健康増進カラオケ		●夢芸人カラオケサロン
	多目1・2		◇リズム体操とフレイル測定会		●サークルたんぽぽ			◎カフェあさひ
	ホール	●大親シルバーダイヤモンド会		●スポーツ吹矢楽朝日会				
	会議室			◇卓球			●おとなの体操	
		29	30					
午前	教1							
	教2							
	多目1・2		★ワーキングタイム					
	ホール							
午後	会議室	◇卓球						
	教1		●フレンド麻雀					
	教2							
	多目1・2							
	ホール							
	会議室	●サロンジャスミン	◇卓球					

※ 廃食油 回収…毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日) 9:00~12:30
6月は、23日(月)です。

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
会議室で卓球ができます。

※会場の都合によりご利用できない場合もあります。

9:10~11:30 → 大人

1:30~3:30 → どなたでも

3:30~4:50 → 小学生~高校生