



出前・出張講座

◇としまる体操巡回

8日(水)14:00から15:00
内容:転倒予防に関する理解を深め
健康維持につとめましょう!
対象:65歳以上の方
定員:16名
申込:3月25日(水)から



◇ペン字で美文字

ボールペンやえんぴつなど好きなものをお持ちください
6日(月)14:00から15:00
講師:江原紫光氏(読売書法会幹事)
対象:どなたでも
定員:16名
申込:3月23日(月)から



◇麻雀教室(初心者)

1日(水)、8日(水)、22日(水)
13:15から16:50
内容:初心者大歓迎!当日お越しください。
対象:どなたでも

新事業!!



◇CSWなんでも相談会
お困り事、心配事などをCSW(コミュニティーソーシャルワーカー)が伺います。
10日(金)10:50から11:20

❖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 |
|-------------------|-------|------------------------------|----------|---------|---|
| いきいきポッチャ | 13日 月 | 14:00から15:00 | 15名 | 3/30(月) | どなたでも楽しめるヨーロッパ生まれの球技です。 高齢者の相談会 ちょこっと講座 |
| いきいき体操タイム | 20日 月 | 14:00から15:00 | 20名 | 4/6(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しょう。 |
| いきいき脳トレ | 21日 火 | 10:00から11:00 | 16名 | 4/7(火) | 脳トレで脳に癒しと刺激を与えましょう TVゲーム(ボーリング)もやります。 筆記用具をお持ちください。 |
| 大人版 英語であそぼう! | 22日 水 | 10:00から11:00 | 16名 | 4/8(水) | 講師:皆川智美氏 楽しみながら英語にふれましょう! |
| リズム体操と フレイル測定会 | 27日 月 | 10:00から11:00 14:00から15:00 | 各回 5名 | 4/13(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。 |
| いきいきモルック | 28日 火 | 10:00から11:00 | 16名 | 4/14(火) | フィンランド発祥のスポーツを楽しみましょう! |

❖子育てプログラム❖❖ 未就学児とその保護者向け

| | | | | | |
|------------|-------|--------------|-----|---------|--|
| おやこピラティス | 2日 木 | 10:30から11:00 | 10組 | 3/19(木) | 講師:大塚知美氏 対象:首が座った頃からのお子さんと保護者 |
| ベビーイングリッシュ | 5日 日 | 10:30から11:00 | 12組 | 3/22(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 | 10日 金 | 10:30から11:00 | 12組 | 3/27(金) | 大型絵本やふれあい遊びで楽しみましょう! 足形もとります♥お誕生会もあります。 |

❖交流プログラム❖❖ どなたでもどうぞ!

| | | | | | |
|-------------------------|-------|--------------|-----|---------|--|
| 健康増進カラオケ (通信) | 9日 木 | 14:00から | 10名 | 3/27(金) | おひとり2曲程度歌えます。 |
| みんなのモルック | 12日 日 | 14:00から15:00 | 16名 | 3/29(日) | フィンランド発祥のスポーツを楽しみましょう! |
| みんなのフラダンス | 19日 日 | 10:00から11:00 | 7名 | 4/5(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。 |
| みんなで歌おう♪ Let's Sing! | 24日 金 | 10:00から11:00 | 20名 | 4/10(金) | 講師:有田真恵氏 内容:季節の歌などをみんなで歌います。 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! |

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 | 14日 火 | 18:30 から | | | |
| 運営協議会総会 | 20日 月 | 18:30 から | | | |
| カフェあさひ | 11日 25日 土 | 14:00から15:30 | | | コーヒー(クッキー付き)100円 どなたでもどうぞ! 25日はイベントで「大正琴」の演奏があります。 |
| 散歩の会 | 12日 日 | 10:00出発 | | | 区民ひろば朝日玄関前集合 どなたでもどうぞ! 今回は「谷・根・千 根津神社つつじまつりを見に行く」です。 |
| 麻雀教室 | 7日 14日 21日 28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



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4月カレンダー

※3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。

◇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

| | | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|----|---------------------------------|---|----------------|--------------|--|-----------|---|----------------------------|-----------|
| | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 午前 | 教1 教2 多目1・2 ホール 会議室 | ★ワーキングタイム たまには場所を変えてお仕事をしませんか？ Wi-Fi・電源コンセントをご利用ください。 9日(木) 9:00から11:45 | | | | | | | |
| | 教1 教2 多目1・2 ホール 会議室 | | | | ★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。 2日(木)13:30から16:45 24日(金)13:30から16:45 | | | ◇貸室受付 | ◇おやこピラティス |
| 午後 | 教1 教2 多目1・2 ホール 会議室 | | | | ◎麻雀教室(初心者) | | | ●おもしろ夢芸人クラブ ●夢芸人カラオケサロン | |
| | 教1 教2 多目1・2 ホール 会議室 | | | | ●サークルたんぽぽ | ★ふらっと朝日 | ◇小学生タイム | ◇小学生タイム | ◇小学生タイム |
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | |
| 午前 | 教1 教2 多目1・2 ホール 会議室 | ●栄和ちとせ会 | | | | | | | |
| | 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 | ★ワーキングタイム | ◇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 | ●フレンド麻雀 | ◎麻雀教室 | ◎麻雀教室(初心者) | | | ●おもしろ夢芸人クラブ ●夢芸人カラオケサロン | | |
| | 教1 教2 多目1・2 ホール 会議室 | ●青空クラブ | ◇ペン字で美文字 | ●スポーツ吹矢楽朝日会 | ◇としまる体操巡回 | ◇健康増進カラオケ | ◎カフェあさひ | | |
| | | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| 午前 | 教1 教2 多目1・2 ホール 会議室 | ●栄和ちとせ会 | | | 臨時休館日 | | | | |
| | 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 | | ◇のりものタイム | ◇のりものタイム | ◇のりものタイム | |
| 午後 | 教1 教2 多目1・2 ホール 会議室 | ●フレンド麻雀 | ◎麻雀教室 | ◎麻雀教室(初心者) | | | ●おもしろ夢芸人クラブ ●夢芸人カラオケサロン | | |
| | 教1 教2 多目1・2 ホール 会議室 | ◇みんなのモルック | ◇いきいきポッチャ | ●スポーツ吹矢楽朝日会 | ◇小学生タイム | ◇小学生タイム | ◇小学生タイム | | |
| | | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | |
| 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 | | | ●ゆったりリズム体操 | | | ●みんなの気功 | |
| | 教1 教2 多目1・2 ホール 会議室 | ◇防災と重機のサイエンスセミナー | ◇いきいき脳トレ | ◇大人版英語であそぼう！ | ◇のりものタイム | ◇のりものタイム | ◇みんなて歌おう♪Let's Sing | | |
| 午後 | 教1 教2 多目1・2 ホール 会議室 | ●フレンド麻雀 | ◎麻雀教室 | ◎麻雀教室(初心者) | | 臨時休館日 | ◇自習室 | | |
| | 教1 教2 多目1・2 ホール 会議室 | ◇防災と重機のサイエンスセミナー | ◇いきいき体操タイム | ●スポーツ吹矢楽朝日会 | ◇小学生タイム | | ◇小学生タイム | ★ふらっと朝日 ◎カフェあさひ | |
| | | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 卓球について カレンダーに  が ついている日は卓球が できます。 9:10から11:30まで→大人 13:30から15:30まで→どなたでも 15:30から16:50まで→小学生から高校生 ※会場の都合により ご利用できない場合もあります。 | | |
| 午前 | 教1 教2 多目1・2 ホール 会議室 | | ◇リズム体操とフレイル測定会 | ◇いきいきモルック | 休館日 (昭和の日) | ◇のりものタイム | | | |
| | 教1 教2 多目1・2 ホール 会議室 | ●フレンド麻雀 | ◎麻雀教室 | ●西巣鴨睦福寿クラブ | | ◇小学生タイム | | | |
| 午後 | 教1 教2 多目1・2 ホール 会議室 | ◇防災と重機のサイエンスセミナー | ◇リズム体操とフレイル測定会 | ●スポーツ吹矢楽朝日会 | | | | | |
| | 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 | | | | |

※ 廃食油 回収…毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日) 9:00~12:30 4月は、27日(月)です。