


◇スマホ・オンライン相談会
スマートフォンのちょっと分からない
使い方をオンラインで相談できます。

初回は2日(火)です。
※6月中に数回実施予定です。その他の
日程についてはひろばにお問い合わせ
ください。


①10:00-10:45 ②11:00-11:45
③13:30-14:15 ④14:30-15:15
対象:どなたでも 定員:各回1名
申込:5月22日(金)から




新事業 ◇おはなし会&ベビタイム

5日(金)10:30~11:10
内容:読み聞かせボランティアによる
おはなし会(10:30から10:50)の後、
ハーフパースデーのお祝いもします。
身体測定もあるよ!


対象:1歳未満のお子さまと保護者
定員:12組
申込:5月22日(金)から



出前・出張講座
**◇足腰の筋力アップで
転倒予防に取り組もう講座**
10日(水)13:30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!
講師:豊島区理学療法士協会 理学療法士
対象:65歳以上の方 定員:15名
申込:高齢者福祉課 03-4566-2434




新事業 ◇たのしいハンドメイド
朝顔の壁飾りを作しましょう!
18日(木)10:00から11:00
対象:どなたでも 定員:12名
申込:6月4日(木)から



セルフケア教室
◇梅雨のだるさを取り除く
東洋医学的セルフケア
10日(水)10:00から11:00
内容:鍼灸を学ぶ学生が、だるさやむくみ
などの不調について説明します。
ツボ押しやストレッチなども
ご紹介します。
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
対象:どなたでも
定員:15名
申込:5月27日(水)から

◇スキップ交流『ポッチャ』
朝日小学校の子どもたちと
ポッチャを楽しみます。
24日(水)14:00から15:30
対象:どなたでも 定員:12名
申込:6月10日(水)から

マイほいくえん
◇保育園ナース&保育士がやってきた!
30日(火)10:00から11:00
内容:夏の過ごし方を学び、歌や手遊びで
楽しい時間を過ごしましょう。
対象:乳幼児と保護者 定員:15組
申込:6月16日(火)から



◇CSWなんでも相談会
お困り事、心配事などを社会福祉協議会のCSW
(コミュニティソーシャルワーカー)が伺います。
15日(月)14:50から15:20

❖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	8日 月	14:00から15:00	15名	5/25(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 ちよこつ講座
いきいき体操タイム	15日 月	14:00から15:00	20名	6/1(月)	講師:藤井芳子氏 転倒予防を目的とした体操を行い、さらに元気にしましょう。 CSWなんでも相談会
いきいき脳トレ	16日 火	10:00から11:00	16名	6/2(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日 月	10:00から11:00 14:00から15:00	各回 5名	6/8(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	23日 火	10:00から11:00	16名	6/9(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!	24日 水	10:00から11:00	16名	6/10(水)	講師:皆川智美氏 楽しみながら英語にふれましょう!

❖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	4日 木	10:30から11:00	10組	5/22(金)	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	7日 日	10:00から10:20 10:30から11:00	各回 12組	5/24(日)	講師:皆川智美氏 ねんね・おすわりクラス(10:00から) よちよち歩きクラス (10:30から)
なかよしタイム	12日 金	10:30から11:00	12組	5/29(金)	星のパーパスステンドグラス短冊をつくろう! お誕生会もあります。

❖交流プログラム❖ どなたでもどうぞ!

ペン字で美文字	1日 月	14:00から15:00	16名	5/18(月)	講師:江原紫光氏(読書書法会幹事) ボールペンやえんぴつなどお好きなものをお持ちください。
健康増進カラオケ (通信)	11日 木	14:00から	10名	5/29(金)	おひとり2曲程度歌えます。
みんなのモルック	14日 日	14:00から15:00	16名	5/31(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	21日 日	10:00から11:00	7名	6/7(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。
みんなで歌おう♪ Let's Sing!	26日 金	10:00から11:00	20名	6/12(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	9日 火	18:30 から			
カフェあさひ	13日 27日 土	14:00から15:30			カフェあさひを利用する方は100円です。コーヒーとクッキーがつけます。 どなたでもどうぞ! 27日のイベントは「講談と落語」です。
散歩の会	14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「目白~椎名町 洋画家と漫画家の道を歩く」です。
麻雀教室	2日・9日・16日・ 23日・30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。
麻雀教室(初心者)	3日・10日・24日(水)	13:15から16:50			初心者大歓迎! 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。ご理解いただけ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6月カレンダー

※5月14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	5	6
午前	教1						◇おはなし会・ベビタイム	●みんなの気功
	教2							
多目1・2	◇貸室受付							
ホール	◇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	◇おやこピラティス	◇のりものタイム	◇のりものタイム
会議室								●豊島カウンセリング研究会
午後	教1				◎麻雀教室	◎麻雀教室(初心者)		
教2								
多目1・2	◇ペン字で美文字	●スポーツ吹矢楽朝日会	★ふらっと朝日					
ホール	◇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	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム
会議室				●サークルたんぽぽ	●マウスの会朝日	●おとなの体操		
		7	8	9	10	11	12	13
午前	教1				●ゆったりリズム体操			
	教2							
多目1・2					◇セルフケア教室	★ワーキングタイム		
ホール	◇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	◇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
会議室								
午後	教1		●フレンド麻雀	◎麻雀教室	◎麻雀教室(初心者)			●夢芸人カラオケサロン
	教2	●青空クラブ				◇健康増進カラオケ		●夢芸人カラオケサロン
多目1・2		◇いきいきポッチャ	●スポーツ吹矢楽朝日会	◇足腰筋力アップ			◎カフェあさひ	
ホール	◇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	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム
会議室				◇ヒアリングフレイル				
		14	15	16	17	18	19	20
午前	教1				臨時休館日			●みんなの気功
	教2							
多目1・2			◇いきいき脳トレ			◇たのしいハンドメイド	◇スチーム教育	
ホール	◇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
会議室			●西巣鴨睦福寿クラブ					
午後	教1		●フレンド麻雀	◎麻雀教室				
教2		●おもしろ夢芸人クラブ						
多目1・2	◇みんなのモルック		●スポーツ吹矢楽朝日会					
ホール	◇小学生タイム	◇いきいき体操	◇小学生タイム		◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム
会議室					●マウスの会朝日	●おとなの体操		
		21	22	23	24	25	26	27
午前	教1	◇みんなのフラダンス			●ゆったりリズム体操	臨時休館日		
	教2							
多目1・2		◇リズム体操とフレイル測定会	◇いきいきモルック	◇大人版英語であそぼう!			◇みんなで歌おう♪Let's Sing	
ホール	◇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
会議室			●西巣鴨睦福寿クラブ					
午後	教1		●フレンド麻雀	◎麻雀教室	◎麻雀教室(初心者)			
教2		●おもしろ夢芸人クラブ						●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	●スポーツ吹矢楽朝日会	◇スキップ交流		★ふらっと朝日	◎カフェあさひ	
ホール	◇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	◇小学生タイム	
会議室	●サロンジャスミン							
		28	29	30	<div data-bbox="782 1780 1165 2161" style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p>卓球について</p> <p>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。</p> <p>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</p> <p>※会場の都合によりご利用できない場合があります。</p> </div> <div data-bbox="1173 1780 1548 2161" style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p>★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・電源コンセントをご利用ください。 11日(木) 9:00から11:45</p> <p>★ちよっと寄り道、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。 26日(金)13:30から16:45</p> </div>			
午前	教1							
	教2							
多目1・2			◇マイほいくえん					
ホール	◇のりものタイム	◇のりものタイム	◇のりものタイム					
会議室			●西巣鴨睦福寿クラブ					
午後	教1		●フレンド麻雀	◎麻雀教室				
教2		●おもしろ夢芸人クラブ						
多目1・2								
ホール	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム					
会議室	●サロンジャスミン							

※ 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、22日(月)です。