11月 令和8年 区民ひろば朝日お知らせ

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

2026
つなぐ・つながる・ひろばのWA！
スタンプラリー
ひろばをめぐってスタンプポン！

11月1日(日)～12月27日(日)

すべての区民ひろばでスタンプラリーを
開催！スタンプを押して景品をもらおう！

◇おはなし会＆ベビタイム
6日(金)10:30から11:10
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)の後ハーフバースデーの
お祝い会と身体測定もあります！
対象:1歳未満のお子様と保護者 定員:15組
申込:10月23日(金)から

◇学習院大学馬術部 ポニー乗馬体験
7日(土)13:00から15:00 雨天中止
見て、さわって、乗って、ふれあいましょう♪
対象:未就学児と保護者 小学生(体重50kgまで)
定員:乗馬体験28名 ふれあい体験定員なし
申込:10月24日(土)から

◇出前講座 口腔ケア講座
11日(水)14:00から15:00
日常のお口トラブルの適切なケアや災害時の口腔
ケアについて学びます
対象:65歳以上の方 定員:16名
申込:10月28日(水)から

◇立教女子ラクロス部体験会
11日(水)15:30から16:30
立教大学体育会ラクロス部によるラクロス体験会です
ラクロスをつかったゲームなどもあります
対象:どなたでも
申込不要 当日お越しください

◇高齢者スマホ教室(全4回コース)
11月10・17・24日・12月1日(火)
13:00から16:00
①基本操作 ②コミュニケーション
③情報収集 ④申請・決済
内容の問合せ先:03-6316-3169
(東京都スマートフォン普及啓発事務局)
対象:60歳以上の都民の方
定員:20名
申込先:区民ひろば朝日
申込:10月20日(火)から11月2日(月)まで

◇心豊かプロジェクト ボッチャ交流会
13日(金)13:15から14:50
朝日小学校の3年生と交流しませんか
場所:朝日小学校体育館
集合:13:05 朝日小学校正門
対象:どなたでも 定員:15名
申込:10月30日(金)から

◇ひろばSTEAM
シュワシュワアートとバスボム作り
29日(日)14:00から15:00
対象:未就学児とその保護者 小学生
定員:15組
申込:11月15日(日)から

◇スマホ・オンライン相談会
スマートフォンの使い方をオンラインで相談できます
対象:どなたでも 定員:各回1名(おひとり月1回)
申込:実施日の2週間前からの申込みです
※日時はひろばへお問い合わせください

先取り情報

◇親子ピラティス12月3日(木) 10:30から11:00 対象:首が座ったお子さんと保護者 申込:11月19日(木)から
◇クリスマスハッピーコンサート12月5日(土) 10:00から11:00 対象:どなたでも 申込:11月21日(土)から

✣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
TVボウリング	11日	水	10:00から11:00	12名	10/28(水)	大画面でボウリングを楽しみましょう
健 いきいき体操タイム	16日	月	14:00から15:00	20名	11/2(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	17日	火	10:00から11:00	16名	11/4(水)	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 **あさひティータイム同時開催**
大人版 英語であそぼう！	25日	水	10:00から11:00	16名	11/11(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

事業名	日程		時間	定員	申込開始日	内容
耳をすまして	5日	木	10:30から11:00	12組	10/23(金)	講師:酒井布美子氏 よちよち歩きまでのお子さまと保護者で楽しむ癒しの音時間
ベビーイングリッシュ	8日	日	10:00から10:20 10:30から11:00	各回 12組	10/25(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	20日	金	10:30から11:00	12組	11/6(金)	バルーンとお花紙を使って体を動かそう！ 誕生日のお祝い会もあります

✣交流プログラム✣✣ どなたでもどうぞ！

事業名	日程		時間	定員	申込開始日	内容
ペン字で美文字	2日	月	14:00から15:00	16名	10/19(月)	講師:江原紫光氏(読売書法会幹事) CSWなんでも相談会 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 みんなのモルック	8日	日	14:00から15:00	16名	10/25(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	14:00から	10名	10/30(金)	おひとり2曲程度歌えます
みんなのフラダンス	15日	日	10:00から11:00	7名	11/1(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
バレエのいっぽ	22日	日	10:00から11:00	16名	11/8(日)	講師:松本恵子氏 エレガントな所作を学びましょう **※かかとのある履き物をご持参ください**
みんなで歌おう♪ Let's Sing!	27日	金	10:00から11:00	20名	11/13(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！ 高齢者の相談会 ちょこっと講座
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	10日	火	18:30 から	
カフェあさひ	14日 28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きます どなたでもどうぞ！28日のイベントは「エトワールフィクスによるコンサート」です
散歩の会	8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「根岸・入谷・竜泉から浅草西の市 熊手を見に行く」です 歩行距離:約5㎞
麻雀教室	10日・17日・24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)	11日・25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、くつ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 TOSHIMA 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11月カレンダー

◇主催事業　◎運営協議会　●団体利用　★ふらっと朝日

※10月15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

		日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6	7
午前	教1			文化の日			◇おはなし会・ベビタイム	
	教2							
	多目1・2	●西巣鴨四丁目親交町会	◇貸室受付			●スポーツ吹矢巣鴨朝日会		
	ホール	◇のりものタイム	◇のりものタイム		◇のりものタイム	◇耳をすまして	◇のりものタイム	◇のりものタイム
	会議室							
午後	教1		●フレンド麻雀				◇自習室	●おもしろ夢芸人クラブ
	教2							●夢芸人カラオケサロン
	多目1・2		◇ペン字で美文字			★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
	会議室					●マウスの会朝日	●おとなの体操	
		8	9	10	11	12	13	14
午前	教1				●ゆったりリズム体操			
	教2							
	多目1・2			●スポーツ吹矢巣鴨朝日会	◇TVボウリング			
	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	◇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）	●朝日MM		●おもしろ夢芸人クラブ
	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		◇高齢者スマホ教室	◇口腔ケア講座			◎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	◇立教女子ラクロス部	◇小学生タイム	◇小学生タイム	◇小学生タイム
	会議室							
		15	16	17	18	19	20	21
午前	教1	◇みんなのフラダンス			臨時休館日			
	教2							
	多目1・2			◇いきいき脳トレ				
	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	◇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		●朝日MM	◇自習室	
	教2							●おもしろ夢芸人クラブ
	多目1・2		●スポーツ吹矢巣鴨朝日会	◇高齢者スマホ教室				
	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
	会議室	●サロンジャスミン				●マウスの会朝日	●おとなの体操	
		22	23	24	25	26	27	28
午前	教1		勤労感謝の日		●ゆったりリズム体操	臨時休館日		
	教2							
	多目1・2			●スポーツ吹矢巣鴨朝日会	◇大人版英語であそぼう！		◇みんなで歌おう♪Let's Sing	
	ホール	◇バレエのいっぽ		◇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				●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）		●朝日MM	
	教2							●夢芸人カラオケサロン
	多目1・2			◇高齢者スマホ教室	●サークルたんぽぽ		★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
	会議室	●サロンジャスミン						
		29	30					
午前	教1							
	教2							
	多目1・2	●キッズチアチーム清和サンシャイン						
	ホール	◇のりものタイム	◇のりものタイム					
	会議室							
午後	教1		●フレンド麻雀					
	教2	●青空クラブ	●おもしろ夢芸人クラブ					
	多目1・2	◇ひろばSTEAM						
	ホール	◇小学生タイム	◇小学生タイム					
	会議室							

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

★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)・27日(金)13:30から16:45

【廃食油回収】
毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日)
9:00～12:30
11月は24日(火)です