



令和7年 区民ひろば朝日7月のお知らせ

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

◇自分で着よう！浴衣着付け講座 浴衣持込み可
1日(火) ①10:30から11:00 ②14:30から15:00
浴衣の季節に向けて簡単着付けを学びませんか？
対象:大人の方 定員:各回10名
申込:6月17日(火)から



◇なかよしタイム～あさひ夏祭り～
11日(金)10:30から11:15
縁日ごっこ盆踊り開催！
対象:乳幼児と保護者
定員:30組
申込:6月27日(金)から
※当日の浴衣の着付け(先着10名)
詳細は申込み時にお問い合わせください



◇保育園がやってきた！
17日(木)10:00から11:15
保育園の先生方による歌やエプ
ロンシアターで楽しみましょう
対象:乳幼児と保護者
定員:15組
申込:7月3日(木)から

◇元気になりたいシニアのためのいきいき入門講座
9日(水)14:00から15:00
フレイルについて基礎知識を学べる講座です
講師:東池袋フレイル対策センターセンター長
定員:20名
申込:6月25日(水)から



来月の
お知らせ

◇つなごう、平和のバトン～区民ひろばから未来へ～
折り鶴ワークショップ、平和のモニュメントづくり
8月6日(水)から8日15日(金) 対象:どなたでも
内容:メッセージや折り鶴でウォールアートを完成させます



☆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！	3日 木 16日 水	10:30から11:30	各回 12名	6/19(木) 7/2(水)	講師:皆川智美氏 楽しみながら英語にふれましょう！※各回とも同じ内容です。
スマホ教室 (個別相談)	11日 金	13:30から15:30	12名	6/27(金)	講師:株式会社ソフマップ 対象:65歳以上の方 一人30分の個別相談会です。
いきいきボッチャ	14日 月	14:00から15:00	15名	6/30(月)	どなたでも楽しめるヨーロッパ生まれの球技です。
いきいき脳トレ	15日 火	10:30から11:30	16名	7/1(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。
いきいきモルック	22日 火	10:30から11:30	16名	7/8(火)	フィンランド発祥のスポーツを楽しみましょう！
歌のひろば	25日 金	10:30から11:30	16名	7/11(金)	講師:仲里潔子氏 懐かしい曲をご一緒に♪手話や楽器も使います。
リズム体操と フレイル測定会	28日 月	10:00から11:00 14:00から15:00	各回 5名	7/14(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。

☆子育てプログラム☆☆

ベビーイングリッシュ	6日 日	10:30から11:00	12組	6/22(日)	講師:皆川智美氏 親子で英語に親しみます。
あそびばひろば	12日 土 18日 金	10:00から11:30			12日は7月生まれと令和7年1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。
小学生カラオケ大会	18日 金	15:00から16:30	20名	7/5(土)	カラオケ好きの小学生集合！歌いたい曲を考えてきてね！
おやこピラティス	30日 水	10:30から11:00	10組	7/16(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！

健康増進カラオケ (通信)	10日 木 24日 木	14:00から	10名	6/27(金) 7/11(金)	一人2曲程度うたえます。
みんなのフラダンス	13日 日	10:30から11:30	7名	6/29(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	13日 日	14:00から15:00	16名	6/29(日)	フィンランド発祥のスポーツを楽しみましょう！
スキップ交流カラオケ	31日 木	10:30から	12名	7/17(木)	小学生と楽しくカラオケ交流をしましょう！
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	8日 火	18:30から			
カフェあさひ	12日 土 26日 土	14:00から15:30			コーヒー(クッキー付き)100円 26日はイベントで「朗読」があります。
散歩の会	13日 日	10:00 から			区民ひろば朝日玄関前集合です。 今回は目白庭園から自由学園明日館まで約5kmを歩きます。
麻雀教室	1日 火 8日 火 15日 火 22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
お使いください。



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7年7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

※6月16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 1	水 2	木 3	金 4	土 5
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 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。 ※会場の都合によりご利用できない場合もあります。 9:10から11:30→大人 13:30から15:30→どなたでも 15:30から16:50→小学生から高校生		◇貸室受付 ◇浴衣着付け講座		◇大人版英語であそぼう ◇卓球 	臨時休館日	◇卓球 
	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室			◎麻雀教室 ◇浴衣着付け講座	●フレイル虚雀 ●パープルファミリー ★ふらっと朝日	◇卓球 		◇卓球  ●夢芸人カラオケサロン
		6	7	8	9	10	11	12
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	●栄和ちとせ会 ◇ベビーイングリッシュ ●西巣鴨四丁目親交町会	★ワーキングタイム		●ゆったりリズム体操		◇なかよし着付け ◇なかよしタイム	●みんなの気功 ●西巣鴨ふくろうの会
	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室			◎麻雀教室	●フレイル虚雀 ●パープルファミリー ◇シニアいきいき入門講座 ●スポーツ吹矢楽朝日会 ◇卓球 	◇健康増進カラオケ		●夢芸人カラオケサロン ◎カフェあさひ
午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	●フレンド麻雀					◇スマホ教室	
	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	●栄和ちとせ会						
		13	14	15	16	17	18	19
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	●栄和ちとせ会	◇いきいき脳トレ	◇大人版英語であそぼう	◇保育園がやってきた！	◇あそびばひろば	●清和サンシャイン ●清和サンシャイン
	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室			◎麻雀教室	●フレイル虚雀 ●パープルファミリー ●サークルたんぽぽ		◇卓球 	
午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	●フレンド麻雀	●フレンド麻雀	◎麻雀教室	●フレイル虚雀 ●パープルファミリー ●サークルたんぽぽ		◇小学生カラオケ大会	●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 ●サロンジャスミン	◇いきいきボッチャ	●スポーツ吹矢楽朝日会	◇卓球 	◇卓球 	●おとなの体操	●豊島カウンセリング研究会
		20	21	22	23	24	25	26
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	臨時休館日	休館日 (海の日)	◇いきいきモルック	●ゆったりリズム体操		◇歌のひろば	●みんなの気功
	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室			●西巣鴨睦福寿クラブ		◇卓球 		◇卓球 
午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室			◎麻雀教室	●フレイル虚雀 ●パープルファミリー ●スポーツ吹矢楽朝日会	●フレンド麻雀 ◇健康増進カラオケ		●夢芸人カラオケサロン ◎カフェあさひ
	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室						●おとなの体操	
		27	28	29	30	31	★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。 3日(木)・31日(木) 13:30から16:45 ★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。 7日(月)・30日(水) 9:00から11:45	
午前	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	●巣鴨五丁目朝日クラブ	◇リズム体操とフレイル測定会	◎麻雀大会	★ワーキングタイム ◇おやこピラティス	◇スキップ交流カラオケ		
	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室			●西巣鴨睦福寿クラブ				
午後	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	●フレンド麻雀					★ふらっと朝日	
	教1 教2 多目1・2 ホール 会議室	●サロンジャスミン	◇リズム体操とフレイル測定会	◎麻雀大会	●スポーツ吹矢楽朝日会 ◇卓球 			

※ 廃食油回収・・・第4月曜日(祝日の場合は翌日)9:00～12:30 7月は28日(月)です