

区内の銭湯に「投票済証」持参でお茶をサービス!



4月23日(日)※投票日当日のみ 区内の各銭湯(浴場組合豊島支部加盟)◇豊島区議会議員・区長選挙に投票し、投票済証を提示して入浴した方にお茶を1本サービスします(なくなり次第終了)。投票済証は、期日前投票または投票日当日の投票後、投票所でもらえます。



区内銭湯一覧(外国人のための生活インフォメーションが開きます)

◇銭湯料金…12歳以上500円、6~11歳200円、5歳以下100円

豊島浴場組合豊島支部 柳澤☎090-8303-1042

ふれあいガイド

この欄は、区民の皆さんが自主的に活動しているサークルの紹介です。区ホームページからもご覧になれます。

区の事業ではありません。詳しくは連絡先へ問い合わせください。留守番電話の場合もあります。ご了承ください。

- 混声合唱団エミーズ 毎週水曜日 午後1時30分~3時30分 区民ひろば、地域文化創造館◇入会金1,000円、月額4,000円 岡藤田☎090-4376-9706
- やなぎ短歌会 毎月第4月曜日 午前10時~正午 千早地域文化創造館◇月額1,500円 岡鈴木☎090-1431-7381
- 集鴨オカリナ会 第1・3木曜日 午前10時~正午 区民ひろば南大塚◇入会金1,000円、月額4,000円 岡草刈☎3954-4326

4~6月開催のフレイルチェックを受けましょう

かんたんチェック(所要時間約1時間)

4月26日(水)	午後1時30分から	高田介護予防センター
5月22日(月)	午前10時30分から	東池袋フレイル対策センター

しっかりチェック(所要時間約2時間程度)

5月19日(金)	午後1時から	区民ひろば南池袋
5月22日(月)	午前10時から	区民ひろば西巣鴨第一
5月26日(金)	午後1時から	東池袋フレイル対策センター
5月29日(月)	午前10時から	区民ひろば高松
5月30日(火)	午前10時から	区民ひろば目白
6月7日(水)	午前10時から	区民ひろば高南第一
6月12日(月)	午後1時から	区民ひろば池袋本町
6月16日(金)	午後1時から	高田介護予防センター
6月26日(月)	午後1時から	区民ひろば豊成
6月29日(木)	午後1時から	区民ひろば長崎

◇65歳以上で要介護・要支援認定を受けていない区内在住の方◇動きやすい服装で参加

☎4月13日から電話で介護予防・認知症対策グループ☎4566-2434へ※先着順。

5月 保健所カレンダー

開催予定の事業を中止・延期する場合があります。詳細は各問い合わせ先にて確認してください。

事業名	池袋保健所 ☎3987-4172~4	長崎健康相談所 ☎3957-1191
子どもの健康	1歳児歯科健診・総合相談 対象(1歳~1歳3か月児)(予約制)	11・25日(水) 受付/午前9時~9時30分
	こども歯科健診 対象(2歳・2歳6か月・3歳6か月~4歳児)(予約制)	18日(水) 受付/午前9~10時
	母親学級(予約制)	13日(土) 受付/午前9時~9時30分、開催/午前9時30分~正午
おとなの健康	パパ・ママ準備教室(予約制)	13日(土) 受付/午後0時30分~1時、開催/午後1時~3時15分
	生活習慣病予防健診(男性)(予約制) ※対象…令和5年度20~39歳の男性	19日(金) 受付/午前8時50分~9時
	女性の骨太健診(予約制) ※対象…令和5年度20~39歳の女性	10日(水) 受付/①午前8時50分~9時、②午前9時30分~9時40分
	健康(保健・栄養)相談(予約制)	19日(金) 受付/午後1~2時
	食事(栄養)相談(予約制)	11日(水) 受付/午前9時30分~11時
	女性の健康相談(予約制)	10日(水) 受付/午後1時~2時30分
のこころの健康	HIV(エイズ)検査(予約制) ※結果は検査の1週間後	8日(月) 受付/午後1時30分~2時30分
	B型・C型肝炎ウイルス検査(予約制) ※結果は約1か月後に郵送	19日(金) 受付/午前10時~10時30分
その他	こころの相談(予約制)	23日(火) 受付/午後2~4時
	家族相談(予約制)	26日(金) 受付/午後2~4時
その他	随時相談	思春期・不妊症・更年期・難病・エイズ・感染症など、健康に関する相談を受けています。 平日 午前8時30分~正午、午後1~5時
	ぜん息・COPD相談(呼吸器全般)(予約制)	電話相談は随時受付、面接相談は要予約。 園公害保健グループ☎3987-4220
	飼い主のいない猫の不妊去勢手術費助成事前講習会(予約制) ※対象…飼い主のいない猫の管理をしている区民(助成には要件あり)	22日(月) 開催/午前10時~10時30分 園生活衛生グループ☎3987-4175

5月 乳幼児健康相談(出張育児相談)(予約制)

16日(火) 区民ひろば西池袋	午前10時~11時15分	24日(水) 区民ひろば要	午前10時~11時30分
26日(金) 区民ひろば駒込	午後1時30分~3時	29日(月) 長崎健康相談所	午後1時30分~3時30分

園池袋保健所☎3987-4174 園長崎健康相談所☎3957-1191

体育施設へ行こう

○申込みは、前日までに各施設へ ○詳細は各施設にお問い合わせください

豊島体育館 ☎3973-1701

◆参加者募集~初心者大歓迎~
かんたん体操と食育体験…4月18・25日 火曜日 午前9時30分~10時30分◇16歳以上の方◇12名◇1回 1,300円◇運動しやすい服装、飲み物
開始15分前から当館窓口で受付 ※先着順。事前申込み不可。

池袋スポーツセンター☎5974-7262

◆各種教室(都度参加のご案内)
【スタジオ】健康づくり(火~金)、シェイプアップ、【武道場】シニア体操(月・火・金)、シニア体操プラス(水)、ジェンヌヨガ、タイチーダンス(太極舞)、かんたん椅子ヨガ、フラダンスビギナー、美ボディヨガ、ピラティス、太極拳(24式・48式)、【プール】初心者初級、初級、初中級、

中級、アクアサーキット、水中トレーニング【幼児・小学生】体操、ダンス、水泳◇600~1,800円(別途施設利用料の場合あり)開始1時間前から先着順受付(当日の受講人数により参加できない場合あり)。詳細は問い合わせください。

集鴨体育館 ☎3918-7101

◆スタジオプログラム実施中!
ヨガ・ピラティス・エアロビクス・太極拳・フラダンス・背骨体操・バレエ・はじめてのJAZZダンスなど各種プログラムを実施。会員登録なしで都度利用可◇トレジム利用料400円、受講料200円◇フリーパス会員は無料。

広告

広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

広告

相続専門税理士による
[相続]
無料相談会
in 豊島区
4月14金・15土
9:30~18:30
※最終受付17:30
●予約での対応となりますので、必ず事前にお電話ください。
相続専門税理士として
相続500件以上の解決実績!!
税理士法人 ASAC総合事務所
住所:豊島区池袋2-20-6 東京白洋エクセレンシア2階 池袋駅C1出口徒歩2分
電話:03-6909-2271 メール:info@asac.co.jp
URL: http://www.asac.co.jp/
ご予約・ご相談フリーダイヤル
0120-60-60-85
【電話受付時間 平日 9:30~19:00 土日 9:30~18:00】

SC Pilina サロン
4月10日(月) OPEN!
当サロンではフラダンスやとしまる体操等を通じて地域の高齢者の介護・フレイル予防を支援していきます。気軽にご参加ください!
日時: 第2・4月曜日 午前10~12時
場所: 豊島区シルバー人材センター 1階 交流ひろば
費用: 無料
65歳以上の豊島区民の方ならどなたでも参加できます!!!
ピリナ「Pilina」はハワイ語で「つながる・絆」という意味です
区内各所で会員活躍中!

60歳以上の皆さま! お待ちしています! \お気軽にお申し込みください! / ※事前申込制
会員大募集!
入会説明会日程
4月14日(金)
①午前9時30分~ ②午後2時00分~
②は女性向け! ※体験談あり
会場: 帝京平成大学池袋キャンパス内集会室
5月12日(金) 午前9時30分~
会場: 帝京平成大学池袋キャンパス内集会室
5月15日(月) 午前9時30分~
会場: 帝京平成大学池袋キャンパス内集会室
【お仕事例】
児童の登下校の安全を見守る
児童通学案内業務
公益社団法人 03-3982-9533
豊島区シルバー人材センター
豊島区東池袋二丁目55番6号 平日午前9時~午後5時
WEB入会もできます! 詳しくはコチラ!