

講演・講習



みらい館大明

①**エクセル基礎1(2日間)**…6月11・18日 土曜日 午後1～5時◇入力のポイントと表の作成方法、簡単な計算式と関数の入力方法など。エクセル2013使用。講師…パソコンインストラクター/石井 由香里氏◇パソコン経験者◇6名◇5,500円、
 ②**京のみやび絵～心をおくる和の手紙～(全2回)**…6月16日、7月21日 木曜日 午前11時～午後1時◇平安絵巻に描かれる雅の世界の絵と書でうちわを制作。講師…京みやび絵書家/谷口多恵氏◇10名◇4,000円
 ☎5月13日から電話かEメールで「当館☎3986-7186、EM miraikan_tamei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

東京第一友の会「オンライン生活基礎講習」(全2回)

月曜コース…6月6・20日、土曜コース…6月11・25日 午前10時～11時30分◇食事、生活リズム、家計などについて、忙しくても気持ちよく暮らすための提案。意見交換の時間あり◇18歳以上の方◇各20名◇2,500円☎5月13～31日の間にEメールで「当会講習会係EM dai1tomo.ko usuyukai@gmail.com」へ※先着順。
 ☎生涯学習グループ☎4566-2762

ジュニアリーダー講習会(全8回)「みんなで楽しく力をつける!リーダーカアップ大作戦」

7月3日～令和5年2月5日◇日曜日の午後に月1回程度※8月に1泊2日のキャンプを予定。詳細は区ホームページ参照◇区内在住、在学の小学4年生～中学3年生◇25名※各学年で定員あり◇15,000円☎5月13日～27日の間に電話かファクスかEメール(4面記入例参照。学校名、学年も記入)で「生涯学習グループ☎4566-2762、FAX3981-1577、EM A0014606@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

スポーツ



親子ふれあい体操教室(全9回)

5月13日～7月15日(6月24日を除く) 金曜日 3～4歳…午前9時40分～10時20分、2～3歳…午前10時25分～11時5分、10か月～2歳…午前11時10分～11時50分 豊島体育館◇都度参加も可◇10か月～4歳児と保護者。区内在住、在勤の方優先◇各40組◇1回500円◇上履き、飲み物、タオル、マスク、運動しやすい服装☎ファクスかEメールで「(特非)地域総合型稚の美スポーツクラブFAX3972-1876、EM shiinomi oyako@gmail.com」へ申込みのうえ、開催日ごとに同意書兼参加申込

書(区ホームページからダウンロード)に記入し持参。2次元コードから申込みも可※先着順。
 ☎当クラブ 有里☎080-2597-4650



区民歩こう会「水道橋から日本橋川を日本橋まで」

6月5日(日) 午前9時50分 JR中央線水道橋駅西口駅前広場集合◇水道橋駅～日本橋川～常磐橋～日本橋駅まで(約7km)◇300円☎当日集合場所で受付。
 ☎豊島歩こう会 吉越☎3986-8620

月いち無料体験会

6月7日(火) ヨガ…午前9時30分～10時15分、朝ピラティス…午前10時30分～11時15分、タイ式ヨガ…午後1時45分～2時30分、ストレッチ…午後7時15分～8時、夜ピラティス…午後8時15分～9時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇16歳以上の方◇各回15名◇運動のできる服装で参加☎5月13日から2次元コードで申込み※先着順。
 ☎当館☎3980-3131



初心者水泳教室(全4回)

6月7～28日 火曜日 午前10時～正午 雑司が谷体育館◇18歳以上で泳力10メートル未満の方◇20名◇4,000円☎はがきで5月27日(必着)

までに「〒112-0012 文京区大塚6-24-15-502 豊島区水泳連盟事務局 佐藤」へ※応募者多数の場合は抽選。
 ☎当事務局 佐藤☎3943-6397

ボルダリング初心者講習会

6月18日(土) 子ども向け…①午後1時から、②午後2時から、おとな向け…③午後3時から としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇これからボルダリングを始める方に最適な講習会。ルールやマナー、安全に関する注意点や基礎を学ぶ◇子ども向け…小学2年生～15歳(親子参加可)、おとな向け…16歳以上◇各回10名◇運動のできる服装、上履き持参◇1,000円☎5月13日から2次元コードで申込み※先着順。
 ☎当館☎3980-3131 (午前10時～午後8時)



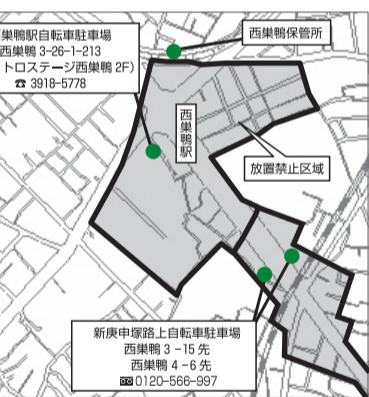
第1期シニアウォーキング教室参加者募集



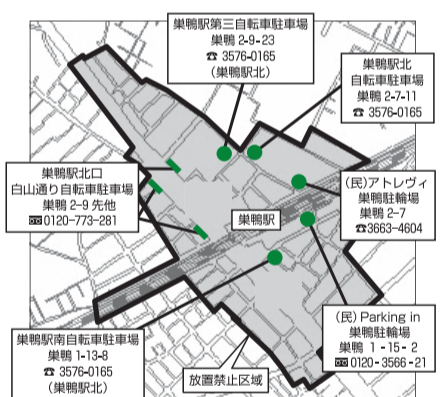
6月20日～7月11日 月曜日 午後2時～3時30分 ルネサンス早稲田(高田1-19-24)◇正しい姿勢と体に優しいウォーキング方法を実践(屋外実習あり)。最終日はフレイルチェックあり◇区内在住の65歳以上の方◇20名◇900円
 ☎電話で5月13～24日の間に介護予防・認知症対策グループ☎4566-2433へ※先着順。

くの駐輪施設に停めるなどご協力をお願いします。

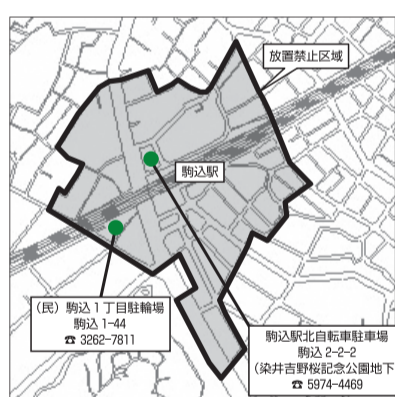
網掛け部分が放置禁止区域です



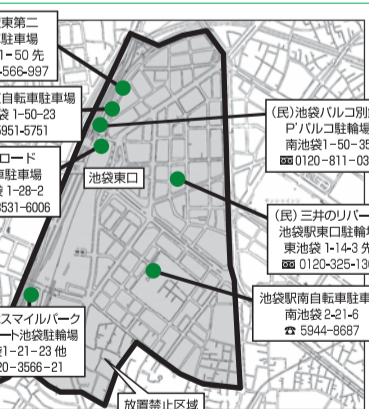
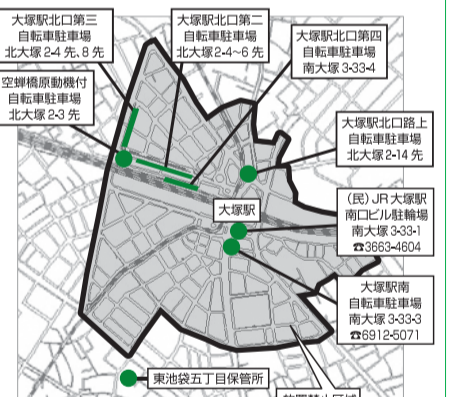
巣鴨駅周辺



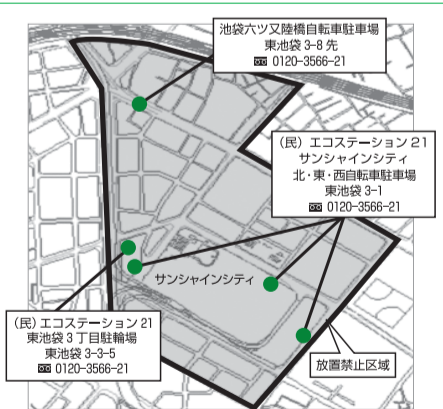
駒込駅周辺



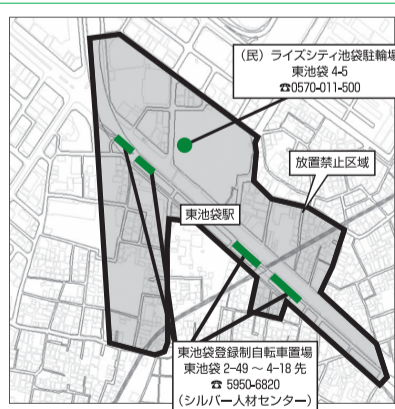
大塚駅周辺



サンシャイン周辺



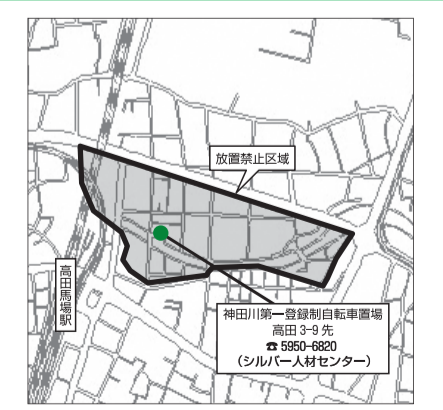
東池袋駅周辺



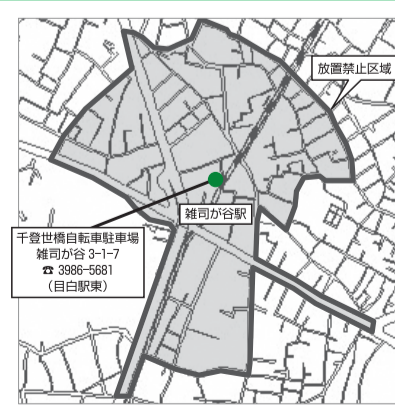
新大塚駅周辺



高田馬場駅周辺



雑司が谷駅周辺



〈撤去した放置自転車に関する問い合わせ〉

自転車コールセンター ☎5986-2400

受付時間
 平日(水曜日を除く)…午前9時30分～午後8時30分
 水曜日…午前8時30分～午後5時15分
 日曜日・祝日…午前10時30分～午後4時30分
 ※土曜日(祝日と重なる日を含む)、12月29日～1月3日は休業
受付内容
 ①放置自転車撤去の有無の照会
 ②撤去自転車保管場所と返還方法の案内