

# スポーツ



## 初級者水泳教室(全4回)

7月5～26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メートル程度の方◇20名◇4,000円(甲)はがきで6月24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。

問当事務局 佐藤☎3943-6397

## 月いち無料体験会

7月5日(火) ヨガ…午前9時30分～10時15分、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 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(甲)6月13日から2次元コードで申込み※先着順。



問当館 ☎3980-3131 (午前10時～午後8時)

# 休館



南大塚ホール・南大塚地域文化創造館

令和5年9月～令和6年11月(予定)。施設の大規模改修のため。併設の区民ひろば南大塚の運営について

# 7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〕	7・21日(休) 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〕	14・28日(休) 午前9～10時	12・26日(休) 午前9～10時
	母親学級〔予約制〕	9日(土) 午前9時～正午	6・13・20日(休) 午後0時40分～1時
	パパ・ママ準備教室〔予約制〕	9日(土) ①午後0時30分～3時15分 10日(日) ②午前9時～11時45分 ③午後0時30分～3時15分	
おとなの健康	生活習慣病予防健診(男性)〔予約制〕 ※対象…令和4年度20～39歳の男性	15日(金) 午前8時50分～9時	
	女性の骨太健診〔予約制〕 ※対象…令和4年度20～39歳の女性	6日(水) 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〕	15日(金) 午後1～2時	20日(水) 午後1時15分～3時
	食事(栄養)相談〔予約制〕		7日(木) 午前9時30分～11時
	女性の健康相談〔予約制〕	6日(水) 午後1時～2時45分	
	H1V(エイズ)検査〔予約制〕 ※結果は検査の1週間後	4日(月) 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	15日(金) 午前10時～10時30分	
こころの健康	こころの相談〔予約制〕	12日(火) 午後2～4時	
その他	家族相談〔予約制〕	22日(金) 午後2～4時	
	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。 問公舎保健グループ☎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)	28日(木) 午前10時～10時30分 問生活衛生グループ☎3987-4175	

## 7月 乳幼児健康相談(出張育児相談)〔予約制〕

8日(金) 区民ひろば駒込	午後1時30分～3時	20日(水) 区民ひろば高松	午前10～11時
19日(火) 区民ひろば西池袋	午前10時～11時15分	25日(月) 長崎健康相談所	午後1時30分～3時
問池袋保健所☎3987-4174		問長崎健康相談所☎3957-1191	

### 広告

### 広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

### 広告

## 庭木1本から お手入れ承ります



見積無料

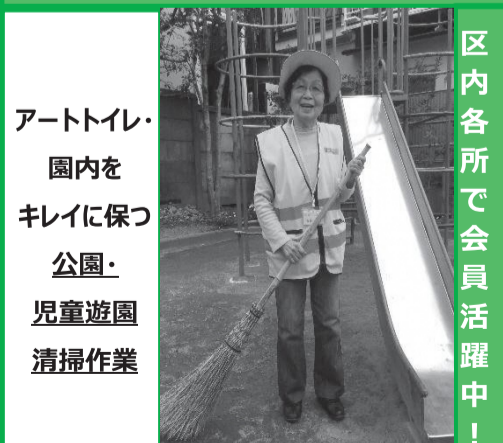
お客様へのお約束  
✓土日でもOKです  
✓トイレはお借りしません  
✓お茶はご遠慮します

生垣剪定(高さ2m)  
通常2,200円を  
通常1,100円(税込)  
先着10名様限り

株式会社ガーデンエクスプレス  
営業時間 東京北支店  
9:00～17:00 練馬区土支田3-19-12  
☎03-5933-2811

## 60歳以上の皆さま！お待ちしております！ 会員大募集！

【お仕事例】  
児童通学案内・駐輪場管理・植木剪定  
除草作業・屋内外清掃作業 など



アートトイレ・園内をキレイに保つ公園・児童遊園清掃作業

区内各所で会員活躍中！

施設の管理や事務作業  
シルバー派遣業務



公益社団法人  
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

03-3982-9533

豊島区 シルバー

検索



ては、詳細が決まり次第お知らせします。

問生涯学習グループ☎4566-2762

# 官公署だより

## ●豊島都税事務所

### 「6月は固定資産税・都市計画税第1期分の納期です(23区内)」

令和4年度の固定資産税・都市計画税の納税通知書を6月1日(水)に発送しました。6月30日までに納めてください。クレジットカードやスマートフォン決済アプリ、口座振替、金融機関・郵便局のペイジー対応のインターネットバンキングやモバイルバンキング、ATMでも納付可能。なお、新型コロナウイルス感染症の影響により納税が困難な場合には、申請により納税を猶予する制度があります。

### 「耐震化のための建替えまたは改修を行った住宅(一定の要件を満たすもの)に対する固定資産税・都市計画税を減免します(23区内)」

減免の期間と額は、次のとおりで

す。●建替え…新築後新たに課税される年度から3年度分について全額減免(居住部分に限る)。ただし、減免の対象となる戸数は、建替え前の家屋により異なる、●改修…改修工事完了日の翌年度分から一定期間、居住部分で1戸あたり120㎡の床面積相当分まで耐震減額適用後の税額を全額減免。申請方法などの詳細は、東京都主税局ホームページ参照お問い合わせください。

問当事務所☎3981-1211(代表)



## はがきなどの記入例

- ①事業またはイベント名
- ②〒住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④年齢
- ⑤電話番号
- ⑥その他必要事項

※往復はがきを利用する場合、返信に〒住所、氏名を記入してください。

問住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。

# 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

## 雑司が谷体育館 ☎3590-1252

### ◆体験会のご案内

#### ①背骨コンディショニングプレミアム新規体験会開催！

6月13・20日 月曜日 午前9時45分～10時45分◇寝転んでユラユラする体操で、座骨神経痛、足の痛み、こわばりを解消◇各回15名◇550円◇動きやすい服装、バスタオル、スポーツタオル、飲み物持参。1名1回※先着順。

#### ②ヨガ体験会実施中！

6月17・24日 金曜日 午後6時30分～7時30分◇筋肉や腱をほぐして、血行を促進し、自律神経も整える◇各回5名◇550円◇動きやすい服装、タオル、飲み物持参。1名1回※先着順。

## 池袋スポーツセンター☎5974-7262

### ◆7月開始(3か月教室)のご案内

●産後のママ対象…産後骨盤調整ピラティス、●幼児対象…水遊び、水泳、体操、ダンス、●小学生対象…

## 水泳、体操、ダンス、●シニア(65歳以上)対象…シニア体操、シニア体操プラス、●50歳以上対象…健康づくり、●16歳以上対象…アクアサーキット、水中トレーニング、水泳(泳力別多種、アーティスティック入門)、ジェンヌヨガ、かんたん椅子ヨガ、フラダンス(ビギナー・初級)、宝塚ミュージカルダンス、美ボディヨガ、ピラティス、太極拳(24式・48式)、シェイプアップ

問往復はがきで6月20日(必着)までに当館へ。直接窓口申込みも可※応募者多数の場合は抽選。

## 巣鴨体育館 ☎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、ボクシングエクササイズ、バラエティーストレッチ、はじめてバレエ・JAZZダンスなど。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。