

健康



バランス向上プログラム



8月29日(月) 午後1時30分～2時30分 高田介護予防センター◇理学療法士による、姿勢を意識して行う筋トレ・ストレッチ◇区内在住で65歳以上の方◇14名

☎8月15日午前11時から電話で当センター☎3590-8116へ※先着順。

9・10月開催のフレイルチェックを受けましょう

①しっかりチェック(約1時間30分)…高田介護予防センター/9月9日(金)、10月31日(月)、東池袋フレイル対策センター/9月15日(木)・30日(金)、10月13日(木)・28日(金) いずれも午後1時から、②かんたんチェック(約1時間)…区民ひろばさくら第一/10月27日(木) 午後2時から◇各回12名◇区内在住の65歳以上で要介護・要支援認定を受けていない方◇動きやすい服装。

☎8月15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。

ザリッツ 下肢の筋力測定

9月13日(火) 午後1時30分～3時 区民ひろば長崎◇12名◇動きやすい服装 ☎8月15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。

女性のしなやか健康教室「骨盤底筋をきたえよう」尿もれ予防(全3回)



10月11日、11月8日、12月6日 火曜日 午前10時～11時30分 池袋保健所◇体のしくみを知って簡単なセルフケアを体験。講師…日本コンチネンス協会/北廣和江氏◇区内在住、在勤の64歳以下の女性で原則全回参加できる方(前年参加者は除く)◇15名◇動きやすい服装。

☎8月22日午前8時30分から電話かファクスで「保健指導グループ☎3987-4174、☎3987-4178」へ※先着順。

募集



女性のための起業相談

8月25日(木)、9月13日(火)・30日(金) 午前9時30分から、午前11時から、午後1時30分から、午後3時から としまビジネスサポートセンター◇起業検討中や起業まもない女性起業家向けの無料個別相談◇各回1名 ☎8月15日から電話で当センター☎5992-7022へ※先着順。

- ①まちかどこども美術展、②まちかどアーティストデビュー展 作品募集

11月に東京芸術劇場アトリエーストで開催の展示会に展示する作品

を募集◇募集期間…9月1日(木)～30日(金)◇応募資格…区内在住、在学の①小学生以下、②中学生・高校生◇募集作品…絵画、立体、映像(デビュー展のみ)◇「池袋モンパルナス回遊美術館」秋期のメイン企画。詳細は2次元コード参照か問い合わせしてください☎ホームページから申込み。

☎当実行委員会事務局 ☎4363-1580(平日午前9時～午後6時)



山口真由講演会(オンライン)

9月30日(金) 午後2時30分～4時 ◇講師…山口真由氏◇500名☎豊島区法人会ホームページで申込み※先着順。

☎当事務局☎3985-8940

豊島区自転車等駐車対策協議会の委員

年数回の協議会(平日の日中開催)へ出席し、自転車などの駐車対策に関する重要事項について協議◇対象…次のすべてに該当する方。①区内在住で、応募時点で18歳以上の方、②国および地方公共団体の議員または常勤の公務員でない方、③豊島区の附属機関の公募委員を2つ以上委嘱されていない方◇任期…11月1日～令和6年10月31日(予定)◇報酬…1回13,700円◇募集人数…2名程度◇選考…小論文「豊島区における公民連携による持続可能な自転車の安全利用対策について」(800字程度、様式不問)必要に応じて電話で問い合わせ、面接を行う場合があります。結果は9月中旬に応募者にお知らせします。

☎申込用紙(①氏名フリガナ、②生年月日、③性別、④住所、⑤電話番号、⑥職業を記載)と小論文(いずれも様式不問)を8月26日(消印有効)までに交通安全対策グループへ郵送か持参※提出書類は返却不可。

☎当グループ☎3981-4856

イベント



目白の森で遊ぼう

8月21日(日) 午後1～3時 目白の森(目白4-11-21)※雨天中止◇暑い日も涼しい森の中で自然遊び、ドングリ人形や葉っぱのしおり作り◇帽子と水筒持参☎当日直接会場へ。☎豊島みどりの会☎3982-5569

「第34回池袋演劇祭」前夜祭 CM大会(オンライン)

8月22日～9月19日 月曜日正午配信◇当祭の参加団体が2分で公演をPRするCM大会。今年は当YouTubeチャンネルで開催。☎当祭実行委員会事務局☎070-7404-7855(平日午前10時～午後5時)

出前寄席

「悪い輩に気を付けて！」

9月6日(火) 午後1時30分～2時10分 区民ひろば南大塚◇真打落語

家が消費者トラブルの手口と対策を楽しく伝える◇30名☎8月22日から電話で当ひろば☎5976-4399へ※先着順。

☎消費生活グループ☎4566-2416

リサイクルフリーマーケット 出店者募集

9月11日(日) 午前10時30分～午後2時 池袋第二公園(池袋3-29-4) ※駐車場なし、雨天中止◇区内在住、在勤、在学の個人またはグループ※営業目的は不可◇募集数…20店舗(1店舗面積2m×2m)◇1,000円 ☎ファクスかEメールで「みんなのえんがわ池袋事務局☎6709-4731、EMen@toshima-npo.org」へ※1名(1グループ)1通のみ。先着順。

☎当局 幅上☎6912-6245(午後1～5時)

9月17日(土)目白庭園

①一日体験会…午前9時～午後5時◇赤鳥庵も自由に見学可(一部立入り制限あり)。庭師が庭園の手入れを披露し質問に回答(雨天中止)。飲料進呈(1人1本※先着200名)◇小学生以下は保護者同伴②目白庭園の築庭～現代の庭づくり面白ポイント～…午前10時30分～正午◇設計者伊藤邦衛氏と師弟関係にある講師が庭園の特色や観賞の面白さを紹介。庭園散策あり。講師…(有)伊藤庭園工房代表取締役/加園 貢氏◇中学生以上◇30名、③赤鳥庵の建築～貴族の綺麗数敷と数寄屋造～…午後2時～3時30分◇建築史や建築意匠の専門家が解説。赤鳥庵の回遊あり。講師…日本建築意匠研究所代表/松崎照明氏◇中学生以上◇30名

☎①は当日直接会場へ。②③は8月13日から往復はがきかファクスかEメール(3面記入例参照。ファクス番号も記入)で「〒171-0031 目白3-20-18 目白庭園、☎5996-4886、EMinfo@mejiro-garden.com」へ。直接窓口申込みも可※先着順。☎当園管理事務所☎5996-4810

講演・講習



みらい館大明

①パソコン講座「パワーポイント2013基礎2日間講座」…9月10・17日 土曜日 午後1～5時◇プレゼンに役立つパワーポイントの基礎。講師…パソコンインストラクター/石井 由香里氏◇ワードかエクセル経験者◇7名◇5,500円、②第2回みらい館大明杯「モルック大会」…9月25日(日) 午後1時30分～4時30分◇初心者・経験者で構成される30チームが対戦する試合◇小学生以上で1人もしくは4人以内のグループ(未経験者も参加可)◇20名◇500円(区内在住、在勤、在学の方は無料) ☎8月13日から電話かEメールで「当館☎3986-7186、EMmiraikan_tamei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

講演会「気を付けよう!! 見えない脂の摂りすぎに～脂質コントロールを学ぼう!!～」



9月11日(日) 午前10時～正午 アットビジネスセンター池袋駅前別館7階会議室706(東池袋1-6-4) ◇講師…吉祥寺二葉栄養調理専門職学校学校長/小川 万紀子氏。講演終了後、薬と栄養の相談会あり◇区内在住で20歳以上の方◇50名 ☎8月15日から電話かファクスで「保健事業グループ☎3987-4660、☎3987-4110」へ※先着順。

介護予防リーダー養成講座(全9回)

10月11日(火)・21日(金)・26日(水)、11月1日(火)・25日(金)・29日(火)、12月1～12日(うち1日)・5日(月)・23日(金) 午後1時30分～3時30分※12月5日のみ午後1時45分～3時45分 上池袋コミュニティセンター◇20名◇区内在住で介護予防に関心があり、受講後、地域で介護予防活動を行う意欲のある方。☎電話で9月15日までに介護予防・認知症対策グループ☎4566-2434へ※先着順。

としまコミュニティ大学

内容などの詳細は区ホームページ参照か問い合わせください。

- 東京音楽大学 地域伝統芸能とまちづくり…9月7日(水) 午後6～8時 当大学池袋キャンパスA館2階A200教室(南池袋3-4-5)◇講師…当大学音楽学部音楽学科准教授/福田裕美氏◇85名 ●川村学園女子大学 サステイナブルなワイン～ぶどう畑から食卓まで～…9月8日(木) 雑司が谷地域文化創造館第2・第3会議室◇講師…当大学生生活創造学部観光文化学科講師/江口智子氏 歌詞に見る結婚観・家庭観の移り変わり…9月23日(祝) としま区民センター◇講師…当大学教育学部児童教育学科科長/内海崎 貴子氏 いずれも午後2～4時◇40名

- 女子栄養大学 食べ方でSDGsを達成しよう…9月15日(木) 午前10時～11時30分 としま区民センター◇講師…当大学栄養学部保健栄養学科教授/井元りえ氏◇30名 ●立教大学 武蔵野台地・新河岸川流域における生物多様性保全活動…9月24日(土) 午後2～4時 としま区民センター◇講師…立教セカンドステージ大学兼任講師/永石文明氏◇20名 いずれも◇1,000円☎8月15日午前9時からファクスかEメール(右記記入例参照。ファクスの方はファクス番号も記入)で「生涯学習グループ☎3981-1577、EMA0014606@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。☎当グループ☎4566-2762

