

スポーツ



第2期シニア

ウォーキング教室
参加者募集(全4回)



9月5日～10月3日※9月19日を除く 月曜日 午後2時～3時30分
ルネサンス早稲田(高田1-19-24)
◇ウォーキングが脳や体にもたらす効果を学ぶ。正しい姿勢と体に優しいウォーキング方法を実践。最終日はフレイルチェックを実施◇区内在住の65歳以上の方◇20名◇900円
☎電話で8月3～17日の間に介護予防・認知症対策グループ☎4566-2433へ※先着順。

第75回豊島区民体育大会

◇対象…区内在住、在勤の方※申込みなど詳細は各競技担当へ問い合わせてください。

- 卓球…男子…9月4日(日) 豊島体育館、女子…9月18日(日) 巣鴨体育館☎8月15～22日の間に田辺☎3959-4423へ、●ボウリング…9月17日(土) 池袋ロサボウル☎当日午後1時30分までに岩井☎3988-8456(池袋ロサボウル内)へ、●レスリング…9月18日(日) 雑司が谷体育館☎9月12日までに加瀬☎3972-8052へ、●ダンス…9月25日(日) 雑司が谷体育館☎8月20日までに西倉☎3988-4082へ、●ゴルフ…9月28日(水) 鳩山カントリークラブ☎8月24日までに酒井☎090-3002-5247へ、●剣道…10月2日(日) 豊島体育館☎9月6日までに小野塚☎3942-2865へ、●ソフトテニス…10月2・9日(予備日11月13日) 日曜日 総合体育場☎9月5日までに北村☎090-2143-2026へ、●ソフトボール…10月2・9日(予備日10月16日) 日曜日 千川中学校☎9月9日までに清水☎3974-3582へ、●空手…10月23

日(日) 雑司が谷体育館☎9月30日までに根本☎3946-4843へ。

障害者スポーツ振興事業 「みんなのヨガ」(全6回)

①9月6日～10月11日、②11月1日～12月6日 火曜日 午後1時30分～2時30分 豊島体育館◇障害のある方も気軽に参加できるヨガ教室◇区内在住、在勤、在学の18歳以上の障害者の方とその家族・支援者◇①②各8名
☎8月3日から電話かファクスかEメールで「障害福祉課管理・政策推進グループ☎3981-1766、FAX3981-4303、EメールA0015600@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

第62回豊島区民陸上競技大会 第12回豊島区秋季陸上競技大会

9月19日(祝) 午前9時から(午前8時10分受付開始) 江東区夢の島競技場(江東区夢の島2)◇競技種目などの詳細は区競技協会ホームページ参照◇区内在住、在勤、在学の方◇小学生500円、中学生700円、高校生800円、一般(大学生含む)1,000円。リレーは1チーム2,000円(各部共通)
☎8月29日正午～9月7日午後5時の間に申込みフォームから申込み※先着順。
☎当協会 木津☎3983-4075



休館



区民ひろば朋有・東池袋フレイル対策センター・中高生センター ジャンプ東池袋

9月1日(水)～11日(日)まで◇施設の大規模改修のため。9月12日(月)から仮施設(東池袋4-27-10 サンソウゴ池袋ビル3階)で運営。
☎地域区民ひろば課管理グループ☎3981-1479、介護予防・認知症対策

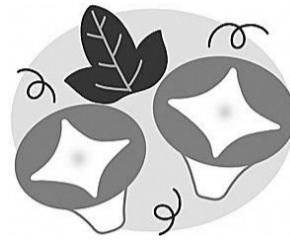
グループ☎4566-2434、子ども若者課管理・計画グループ☎4566-2471

官公署だより

●(一社)東京バス協会 「東京都シルバーパスのお知らせ(一斉更新)」

現在お持ちの「東京都シルバーパス」の有効期限は9月30日です。今年度の更新手続は、原則として郵送方式です。8月中旬に当協会から届く「更新手続のご案内」(赤か青の封筒)同封の払込票で利用者負担金を支払ってください。詳細は同封の「更新手続のご案内」参照。

☎当協会シルバーパス専用電話☎5308-6950(平日午前9時～午後5時)、福祉保健局在宅支援課☎5320



- 4275

●東京都教育庁

「中学校卒業程度認定試験」

10月20日(木) 東京都教職員研修センター(文京区本郷1-3-3)◇試験科目…国語、社会、数学、理科、外国語(英語)◇対象…義務教育を猶予・免除された方、または卒業できなかった方、外国籍で令和5年3月31日までに満15歳以上になる方◇受験案内など配布場所…文部科学省または東京都教育庁☎指定の願書などを9月2日までに文部科学省総合教育政策局生涯学習推進課へ提出。
☎当庁地域教育支援部義務教育課小中学校担当☎5320-6752

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。
☎住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。

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てください。留守番電話の場合もあります。ご了承ください。

- 「工作・レクリエーションほか「学習院大学社会福祉研究会ぼろ子ども会」毎週日曜日 午前10時～午後0時30分 雑司が谷区民集会室(変更の可能性あり)◇1回300円
☎山本☎080-9417-1286
- 「つかウォーク」第4水曜日 午後2時～3時30分 南大塚地域文化創造館◇月額2,000円
☎浜名☎5395-1317(午後6～8時)
- 「ピラティス健康クラブ」第1・3火曜日 午前10時30分～正午 千早地域文化創造館◇50歳以上の女性◇月額4,000円
☎大曾根☎090-7401-7607
- 「英会話グループ45」第2・4

木曜日 午後2時～2時50分 駒込地域文化創造館◇超初心者の方◇初回500円、1回1,500円
☎小沼☎090-6713-2877

- 「女声合唱にしえの風」毎週木曜日 午後2時～4時30分 区民ひろば西池袋・南池袋◇月額5,000円
☎中島☎3957-2556
- 「太極拳豊島同好会」火曜日(月3回) 午前10時～11時30分 区民ひろば高松◇月額1,500円
☎西河☎3955-3531
- 「大塚将棋クラブ」原則第1・3木曜日 午後2～5時 南大塚地域文化創造館◇月額2,000円
☎秦☎3915-9833
- 「千早句会」第2金曜日 午後2～4時 千早地域文化創造館◇月額1,000円
☎田上☎7813-4999



人口と世帯

令和4年7月1日現在
※()は前月比

	人口総数	うち外国人数	世帯数
	287,595 (+903)	26,991 (+407)	180,363 (+523)
男	144,221		
女	143,374		

広告

広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

広告

突然、親族に訴えられた!?

相続問題 紛争解決

NHKあさいち出演
弁護士歴24年

この広告をご覧になった方は
法律相談が無料(通常60分1万円)
LINEビデオ通話もOK!
第一東京弁護士会25846
弁護士 小堀 球 隼子
〒170-0005
豊島区南大塚3-3-1 新大塚Sビル3階

平日9:00～18:00
☎03-5956-2366

積水ハウスグループのサービス付き高齢者向け住宅

グランドマスト大塚駅前

JR山手線「大塚」駅 徒歩4分の好立地
都電荒川線も利用できます

ご夫婦でも住める 広いお部屋 (お部屋により異なります)

手作りの温かい食事 サービス (有料・選択制)

生活支援 スタッフが日中常駐 (夜間は警備会社対応)

入居一時金 礼金 更新料 不要 (敷金・仲介手数料は必要)

浴室・キッチン・床暖房完備 ※共益費・サービス費込

1R 173,500円から

内覧会日以外の日程でも随時見学受付中

ご予約お問合せ資料請求 ☎0120-815-823

積水ハウス不動産東京株式会社
国土交通大臣(12)第2250号(公財)日本賃貸住宅管理協会 東京都渋谷区代々木2-1-1新宿マインタワー 受付時間/9:00～18:00 定休日/土日祝日

■類型/サービス付き高齢者向け住宅(登録番号16021) ■所在地/東京都豊島区北大塚1-13-10 ■交通/JR山手線大塚駅徒歩4分・都電荒川線大塚駅前徒歩4分・都営三田線東大塚駅徒歩10分 ■総戸数/78戸 ■専有戸数/32戸 ■入居時費用/敷金:資料の1ヶ月分、仲介手数料:資料の1.1ヶ月分(税込) ■月額費用/119,000円～306,000円、共益費:21,500円、生活支援サービス費:33,000円・2人入居49,500円(税込) ■専有面積/25.84㎡(1R)～63.03㎡(2LDK) ■契約形態/普通賃貸借契約(可) ■取引形態/仲介 ■設計・施工/積水ハウス株式会社 ■仲介/株式会社イチイ ■貸主/積水ハウス不動産東京株式会社 ■広告有効期限:2022年8月

「グランドマスト大塚駅前」東京都豊島区北大塚1-13-10

予約制 個別内覧会 8月6日(土)
①10:30～ ②14:00～
お申込締切:前日の18:00まで

食堂ではバランスのとれたお食事をお召し上がりいただけます。(予約制)
※朝食594円・夕食968円(税込)