

スポーツ



キッズダンス無料体験会&月いち無料体験会

11月1日(火) ①キッズダンス…午後4時～4時45分、②ヨガ…午前9時30分～10時15分、③ピラティス…午前10時30分～11時15分、④ルーシーダットン…午後1時45分～2時30分、⑤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)◇①小学生(小学1・2年生は要付き添い)、②～⑤16歳以上◇各

回15名◇運動のできる服装、ふた付飲み物持参、①は室内履きも持参
10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)



初級者水泳教室(全4回)

11月1～22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☎はがきで10月25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

鎌倉散策！八幡宮から名越切通へ

11月6日(日)※雨天中止 午前7時40分～午後0時30分 JR池袋駅2番線湘南新宿ラインホーム集合、現地解散◇ハイキング約9km(3.5時間)◇区内在住、在勤の方◇40名◇300円(交通費別途)☎往復はがきで10月21日(必着)までに学習・スポーツ課スポーツ推進グループへ※先着順。
☎豊島区スポーツ推進委員協議会 小野☎090 - 3344 - 2175

☎3981 - 4392、FAX5950 - 1239、EMcs w_toshima@a.toshima.ne.jpへ。2次元コードから申込みも可※先着順。



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。
☎に住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。

11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)	10・24日(休) 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)	17日(休) 受付/午前9～10時	8・29日(火) 受付/午前9～10時
	母親学級(予約制)	12日(土) 受付/午前9時～9時30分、開催/午前9時30分～正午	2・9・16日(水) 受付/午後0時40分～1時 開催/午後1～3時
おとなの健康	パパ・ママ準備教室(予約制)	12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4年度 20～39歳の男性	18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4年度20～39歳の女性	2日(水) 受付/午前8時50分～9時、午前9時30分～9時40分	
	健康(保健・栄養)相談(予約制)	18日(金) 受付/午後1～2時	16日(水) 受付/午後1時15分～2時
	食事(栄養)相談(予約制)		10日(水) 受付/午前9時30分～11時
	女性の健康相談(予約制)	2日(水) 受付/午後1時～2時25分	
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	14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	18日(金) 受付/午前10時～10時30分	
その他	こころの相談(予約制)	22日(火) 受付/午後2～4時	
	家族相談(予約制)	25日(金) 受付/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	
その他	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。 ☎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)	17日(水) 開催/午前10時～10時30分 ☎生活衛生グループ☎3987 - 4175	

社会福祉協議会

地域で生活するということ ～精神障がいを知ろう～

11月9日(水) 午後2～4時 心身障害者福祉センター◇精神障害者の地域生活について事業所や当事者から話を聞き、地域でできることを考える。講師…社会福祉法人豊心会/古俣孝浩氏、障害当事者◇25名
☎10月14日から電話かファクスかEメールで「当協議会地域相談支援課

がん先進医療費利子補給事業と募金のお願い

がんの先進医療を受ける方が医療費の融資を受ける際に、最大8年間の利子相当額を助成します。また、がんの正しい知識の普及啓発や検診推進の取組みなどに役立てるため、寄付を募集しています。
☎がん対策・健康計画グループ ☎3987 - 4243

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

総合体育場 ☎3971 - 0094

東京2020パラリンピック正式競技ブラインドサッカー(5人制サッカー) 11月3日(祝) 総合体育場※小雨決行 ①午前10時～11時20分、②午後0時20分～1時40分◇パラリンピック代表選手による実演とアイマスクで視力を遮断して体を動かす◇①小学3・4年生、②小学5・6年生◇各30名☎10月14日から申込みフォーム① <https://ws.formzu.net/dist/S51074478/>、② <https://ws.formzu.net/dist/S90682875/>で申込み※先着順。

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)、K-POPダンス、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(木)、かんたん椅子ヨガ(火)、フラダンスビギナー(金)、美ボ

ディヨガ(木)、ピラティス(金)、24式太極拳(金)、【プール】初心者初級、初級、初中級、中級、アクアサーキット◇600～1,500円(別途施設利用料)☎開始1時間前から先着順受付。

◆水慣れから始める初心者水泳教室(全5回)…11月24日～12月22日 木曜日 午後3時～3時55分◇10名◇5,000円☎往復はがきで11月13日(必着)までに「〒170-0012 上池袋2-5-1 当センター」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

◆フリーパス会員受付中受付中！ プール・トレーニングジムを営業時間内いつでも利用できます。有料レッスンも無料で参加可◇区内在住で高校生以上の方◇月3,500円◇印鑑、本人確認書類、写真(スナップ写真可)を持参し直接当館窓口へ。

11月 乳幼児健康相談(出張育児相談)【予約制・30分程度】

11日(金) 区民ひろば駒込 午後1時30分～3時	16日(水) 区民ひろば高松 午前10時～11時30分
15日(火) 区民ひろば西池袋 午前10時～11時15分	28日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分～3時30分

☎池袋保健所☎3987 - 4174 ☎長崎健康相談所☎3957 - 1191

広告

広告(内容は各広告主に合わせてください)

広告

庭木1本から承ります!

お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

お客様へのお約束
庭木1本より明瞭料金
トイレはお借りしません
お茶はご遠慮します
土日でもOKです

としま区報をご覧の方へ
生垣剪定(1m 2m)
通常2,200円を
通常1,100円(税込)
※先着10名限り

営業時間 9時～17時
ガーデンエクスプレス
東京北支店 練馬区土支田3-19-12

03-5933-2811

入会説明会 日程

※説明会に参加をご希望の場合、事前にお申し込みが必要です。

10月21日(金)

午前9時30分～
午後2時00分～(★女性向けウォーキング講座付)
会場：帝京平成大学キャンパス内集会室

★午後の部はセミナー付!

篠田 洋江氏
・Cowalking代表取締役
・歩き方コンサルタント
・一般社団法人日本ウォーキング協会認定健康ウォーキング指導士

11月17日(木)

午前10時00分～
会場：長崎第三区民集会室

11月18日(金)

午前9時30分～
午後2時00分～(女性向け説明会)
会場：帝京平成大学キャンパス内集会室

会員大募集

地域の仲間づくりをしませんか?

60歳以上の皆さま!

お待ちしております

公益社団法人 豊島区シルバー人材センター ☎03-3982-9533
豊島区東池袋二丁目55番6号 平日午前9時～午後5時

豊島区 シルバー 検索