

女性のしなやか健康教室 「私らしく過ごすために～PMS と上手に付き合うための食事～」

11月30日(水) 午後2～4時 池袋保健所◇月経前症候群などの不調を和らげるためのヒントを食事の面から考える。体成分測定・講話・調理実演・試食◇区内在住、在勤で59歳以下の女性◇10名(保生後6ヵ月以上4歳未満児。5名。要予約。
☑10月24日午前8時30分から電話かファクス(4面記入例参照。ファクス番号も記入)で「健康推進課栄養グループ☎3987-4361、FAX3987-4178」へ※先着順。

動画配信「美容と健康に効果的な入浴法」

令和5年2月28日まで◇100ポイント対象事業。動画およびポイントシールの受け取り方法は区ホームページ参照。
☎保健事業グループ☎3987-4660

イベント

古代オリエント博物館と としま文化の日連携企画

11月1日(火)～7日(月) 午前10時～午後4時30分(最終入館午後4時)◇秋の特別展「ヒンドゥーの神々の物語」を訪れて、庁舎まるごとミュージアムに展示中の合言葉を伝えると記念品をプレゼント◇先着200名
☎施策調整グループ☎3981-1476

ちかこイベントクラブ 「遊びながら 体づくり！ ワクワクうごこう！キッズ！」

11月5日(土) ①午後2～3時、②午後3時30分～4時30分 雑司が谷体育館◇ゲームや体操で動く体を楽しく身につける。講師…YUKA W aveMotion 代表/竹内由佳氏ほか◇①3歳～未就学児②小学生※①②とも要保護者同伴◇各25名◇室内履き、汗ふきタオル持参☑10月23日から申込みフォームで申込み※先着順。
☎協働推進グループ☎4566-2314

さくらんぼ30th ミュージアム

11月6日(日) 午後1時30分～3時 西池袋第二区民集会所◇30周年記念展示、ムービー上映、体験コーナー、ゲームコーナー(景品あり)、スタンプリリー、福祉施設の自主製品販売
☑当日直接会場へ。
☎福祉ホームさくらんぼ☎5396-9581

イライラした時に役立つ！ ～魔法の言葉を探そう～

11月12日(土) 午前10時～正午 男女平等推進センター◇日常生活の様々なシーンで役立つ考え方と伝え方をワークショップ形式で学ぶ◇小学5年生以上◇12名◇500円(保Eメールで11月4日までに要予約。6ヵ月

以上未就学児。定員あり
☑10月24日から電話かファクスかEメールで「当センター☎5952-9501、FAX5391-1015、EM A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

出前寄席「悪い輩に気を付けて！」

11月22日(火) 午後1時30分～2時10分 区民ひろば清和第一◇あなたの財産を狙う消費者トラブルの手口と対策を真打落語家から楽しく学ぶ◇25名☑10月25日から電話で当ひろば☎5974-5464へ※先着順。
☎消費生活グループ☎4566-2416

定年からのライフデザイン ～家族、社会の関係を見直す～

11月26日(土) 午後1時30分～3時30分 男女平等推進センター、オンライン◇家族や社会との関係を見据え、自分らしく生きることを探る◇会場/23名、オンライン/40名◇500円(保Eメールで11月18日までに要予約。6ヵ月以上未就学児。定員あり。先着順。
☑10月24日から電話かファクスかEメールで「当センター☎5952-9501、FAX5391-1015、EM A0029117@city.toshima.lg.jp」へ。オンライン受講希望の方は右記から申込み※先着順。

暮らしのなかの陰陽五行 ～「龍虎図」をめぐって～

11月26日(土) 午後6時～7時30分(午後5時30分受付開始) 目白庭園◇日本の文化や生活に組み込まれてきた陰陽五行説を身近な例をあげて魅力を紹介。龍虎図も読み解く。講師…伝統文化ジャーナリスト/氷川まりこ氏◇中学生以上◇50名◇2,100円☑当日直接会場へ※先着順。
☎当園管理事務所☎5996-4810

講演・講習

としまソーシャルビジネス 支援ネットワークセミナー

11月4日(金) 午後6時30分～8時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)※オンライン受講も可◇第1部…講演「ソーシャルビジネスと顧客視点で考える商店街」、第2部…日本公庫の取組みの紹介。講師…Planning Seeds 代表/西本則子氏◇50名☑2次元コードから申込み※先着順。
☎日本政策金融公庫池袋支店☎3983-2132

親族のための成年後見実践講座

11月10日(木)・11日(金) 午後2～4時 としま区民センター(動画配信で受講も可)◇成年後見制度(法定後見)の申立方法や後見人などの業務について。講師…弁護士/杉岡麻子氏◇区内在住、在勤、在学で親族の法定後見申立を考えている方◇15名
☑電話かファクスかEメールで「サポートとしま☎3981-2940、FAX3981-

-2946、EM siensitu@a.toshima.ne.jp」へ※先着順。

千早図書館講演会「池袋モナルナスのおはなしと複製画鑑賞」

11月13日(日) 午後1時30分～3時30分 千早図書館・千早地域文化創造館◇芸術家たちを偲び魅力を語る。講師…としま案内人長崎町会長/豊田善敬氏◇20名
☑電話かファクスで「千早図書館☎3955-8361、FAX3955-8785」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

第1回Bizサポ勉強会 消費税の基本的な仕組みと インボイス制度(オンライン)

11月14日(月) 午後3時～4時30分◇事業を営んでいる方・起業を考えている方☑2次元コードから申込み。
☎商工グループ☎4566-2742

豊島区シルバー人材センター

①入会説明会…11月17日(木) 午前10時から 長崎第三区民集会所、11月18日(金) 午前9時30分から、午後2時から(女性向け) 帝京平成大学キャンパス内集会所(東池袋2-51-4)◇区内在住でおおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方◇年度会費2,000円
②パソコン&iPad&スマホ教室…
a 無料パソコン体験教室/11月10日(木) 午後0時45分～2時15分、
b パソコン入門(全4回)/11月1～22日 火曜日 午前10時～11時30分◇5,700円、
c 初級ワード(全4回)/10月29日～11月19日 土曜日 午前10時～11時30分、
d 初級エクセル(全4回)/10月28日～11月18日 金曜日 午後3時～4時30分◇c@d5,800円、
e ワード基礎(全4回)/11月2～23日 水曜日 午後0時45分～2時15分、
f エクセル基礎(全4回)/10月31日～11月21日 月曜日 午前10時～11時30分◇e@f6,700円、
g パワーポイント入門(全4回)/10月28日～11月18日 金曜日 午後0時45分～2時15分◇5,800円、
h ZOOM 入門ーパソコン向け(全2回)/11月11

月2・9日 水曜日 午後3時～4時30分、(i)11月16・23日 水曜日 午後3時～4時30分◇2,550円、
①スマホ写真整理(全2回)/11月15・22日 火曜日 午後3時～4時30分◇2,550円、
②個別対応コース/11月年賀状筆ぐるめ(Excel・word)、(i)Zoom入門(スマホ)、(u)その他◇いずれも1,650円
☑①は電話で当センター☎3982-9533、②はa～d (h)①は(e)(i)(u)を選びEメールで申込み)を選び往復はがきかファクスかEメールで「〒170-0013 東池袋2-55-6 シルバー人材センター、FAX3982-9532、EM toshima.spc@gmail.com」へ。

大切な人の命を支える 「ゲートキーパー講座」

11月29日(火) 午後2時～4時30分 としま区民センター◇身近な人の自殺のサインに気づき、声をかけ相談にのる方法を学ぶ。講師…東京自殺防止センター/乙幡善枝氏◇区内在住、在勤、在学の方◇30名
☑10月24日から電話かファクスで「精神保健グループ☎3987-4231、FAX3987-4178」へ※先着順。

俳句入門講座 「俳句はじめの一步」(全3回)

11月29日～12月13日 火曜日 午前10時～正午 目白図書館◇基礎や作法の講義、参加者全員での句会など。講師…現代俳句協会副幹事長/佐怒賀 正美氏◇15名☑10月24日からファクスで当館☎3950-7910へ。直接窓口申込みも可(午前10時～午後5時)※先着順。
☎当館☎3950-7121

コロナ禍のひきこもり ～その生きづらさを考える～

11月30日(水) 午後2～4時 としま区民センター◇ひきこもる状態をどう考えて関わればよいのかを学ぶ。講師…精神科医/東出 香氏◇区内在住の方、支援関係者の方◇40名
☑10月24日から電話かファクスで「精神保健グループ☎3987-4231、FAX3987-4178」へ※先着順。

お詫びと訂正

10月11日号情報版2面「イベント」の記事の中で、「目白庭園」の申込み方法に誤りがございました。正しくは、下記のとおりです。お詫びして訂正いたします。

目白庭園

①庭園の紅葉ライトアップ…11月19日(土)～27日(日) 午後5時30分～9時(最終入園8時30分)◇伝統文化・芸能の講演、癒しの音楽イベント(申込み別途)◇300円、
②ライトアッププレオープンカメラマンスペシャルデー…11月18日(金) 午後6～8時◇三脚を立てての写真撮影が可能◇中学生以上◇50名◇800円、
③ピアノとギター癒しのひととき…11月20日(日) 午後6～7時(受付開始5時30分)◇Crescent によるピアノとギ

ターの生演奏と美しい庭園ライトアップ◇40名◇1,800円

いずれも中学生以下は保護者同伴
☑①は当日直接会場へ。②③は往復はがきかファクスかEメール(4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、EM info@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



目白庭園
ホームページ