

健康



バランス向上プログラム



11月29日(火) 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

☎11月14日午前11時から電話で当センター☎3590-8116へ※先着順。

運動実践プログラム



3 B体操教室…11月30日(水) 午前11時～正午 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇区内在住で20歳以上の方◇20名、**かんたん筋力トレーニング**…12月2日(金) 午後3時30分～4時30分 池袋スポーツセンター◇自重やチューブを使用◇区内在住で20歳以上の方◇40名

☎11月14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。

初めてのオンライン介護予防教室(全9回)

①説明会…12月12日、②測定会…12月19日、令和5年3月20日 月曜日 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)、③オンライン教室…12月26日、令和5年1月9日～2月6日 月曜日 いずれも午後1時30分～3時◇運動習慣と食生活の改善方法を学ぶ。Zoom未経験者も参加可◇区内在住の65歳以上の方◇15名◇スマートフォン持参。

☎11月14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。

イベント



巣鴨商人まつり

11月26日(土)・27日(日) 午前11時～

午後4時 眞性寺ほか巣鴨地区各商店街会場◇オープニングセレモニー、豊島区の交流都市による飲食・物品販売、観光物産店、特典満載のウォークラリー、抽選会☎当日直接会場へ。

☎豊島区商店街連合会☎3981-5445

六義園の紅葉鑑賞と大和郷

12月3日(土) 午前9時30分～11時30分 JR駒込駅北口交番後染井吉野桜記念公園15分前集合、JR巣鴨駅解散※小雨決行◇地元ボランティアガイドが案内◇15名◇300円(入園料は各自負担)

☎往復はがき(3面記入例参照。参加者全員の氏名・年齢も記入)で11月25日(必着)までに「〒170-0003 駒込2-2-2 駒込地域文化創造館『としま案内人駒込・巣鴨』ツアー係」へ。

2次元コードから申込み可※先着順。

☎当団体 オガワ☎090-1456-1833



エポック10シネマ「靴ひも」

12月8日(木) ①午前10時～正午、②午後2～4時 男女平等推進センター◇一度は家族を捨てた父親と発達障害を持つ息子が、30年ぶりの共同生活を通して新たな関係を築いていく物語◇各回25名☎11月30日までに要予約。6か月以上未就学児。定員あり。先着順。

☎11月15日から電話かファクスかEメールで「当センター☎5952-9501、☎5391-1015、☎A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

和の香り—香と香木の化学「部屋香の作製」

12月11日(日) ①午後1～3時、②午後3時30分～5時30分(15分前受付開始) 目白庭園◇香料についての化学的な説明。香の原料や香木をブレンドして自宅で楽しめる自分だけのオリジナル「部屋香」をつくる◇

高校生以上◇各回20名◇1,000円☎11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。希望回、ファクス番号も記入)で「〒171-0031 目白3-20-18 目白庭園、☎5996-4886、☎info@mejjiro-garden.com」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

☎当園管理事務所☎5996-4810

私らしく両立できる仕事のはじめ方in池袋

12月20日(火) 午前10時～午後0時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇第1部…セミナー、第2部…パネルディスカッション&交流会◇再就職を希望する女性◇50名☎12月13日午後5時までに要予約。満1歳以上未就学児。定員あり。先着順

☎11月14日から電話で東京しごとセンター女性しごと応援テラス☎5211-2855へ※先着順。

☎男女平等推進センター☎5952-9501

講演・講習



池袋図書館「フィリピンのかたすみでできた小さな図書館」

11月23日(祝) 午後1時30分～3時 池袋第三区民集会所◇フィリピン・マガタ地区での、図書館づくりの活動について。講師…元大明小学校教諭/金子 多美江氏◇30名☎当日直接会場へ※先着順。

☎当館☎3985-7981、☎3985-7486

出張講座「消費者トラブルにご注意！」

11月29日(火) 午前10時30分～11時30分 区民ひろば朝日◇最近の相談事例などを紹介し、悪質商法の手口や対処法などを学ぶ◇12名☎11月15日から電話で当ひろば☎5974-0566へ。直接窓口申込みも可※先着順。

☎消費生活グループ☎4566-2416

NPO 法人会計セミナー

12月3日(土) 午前10時～午後3時 としま区民センター(オンライン受講も可)◇会計の基礎、日頃の会計処理の仕方、決算書類などの作成方法を学ぶ。講師…税理士法人安心資産税会計事務所/門脇 雅人氏◇40名◇1,000円☎2次元コードで申込み※先着順。

☎協働推進グループ☎4566-2314



みらい館大明

パソコン講座「ワード入門2日間講座」…12月3・10日 土曜日 午後1～5時◇表現力アップのチラシ作成、文書に写真を挿入する方法。講師…パソコンインストラクター/石井 由香里氏◇パソコン経験者◇7名◇6,000円、「カリグラフィー講座」(全4回)…12月9日～令和5年3月10日 第2金曜日 午後1～3時◇カリグラフィーの基礎と応用。講師…カリグラフィーネットワーク会員/牧 幸子氏◇10名◇4,500円

☎11月14日から電話かEメールで「当館☎3986-7186、☎miraikan_tamei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

第3回ビジサポセミナー(オンライン) 飲食店向け!～「宣伝」「集客」のお悩みを解決します～

12月9日(金) 午後3時～4時30分◇クラウドファンディングを活用した、飲食店経営を成功に導くポイント◇事業者、起業を考えている方☎11月13日から2次元コードで申込み※後日Eメールでセミナー視聴用URL およびログインIDを送付。

☎商工グループ☎4566-2742、☎A0029099@city.toshima.lg.jp



相談事業をご利用ください

各相談には専門の相談員がいたします◇**対象**…区内在住、在勤、在学の方(専門家合同相談室は個人事業主も可)。
☎【要予約】は電話で各連絡先へ。予約不要の相談は直接、相談室へ。
☎庶務・相談グループ☎3981-4164



オンライン相談についてはこちら

◇オンライン・対面相談(区役所本庁舎4階東 面接・相談室)※オンライン相談の詳細は2次元コード参照か各連絡先に問い合わせてください。

種類(相談員)	日時	連絡先(予約先)
専門家合同相談室【要予約】 《2～3土業が対応。毎回テーマが異なる》	月・金曜日 午後1～4時	庶務・相談グループ☎3981-4164 ※毎月20日から翌月の予約受付。 ※テーマ別日程は問い合わせてください。
司法書士相談【要予約】《司法書士》	第2・4水曜日 午前10時～正午	東京司法書士会豊島支部☎4405-8113
行政書士相談【行政書士】	第2水曜日 午後1～4時	東京都行政書士会豊島支部☎0120-959-193
住まいの増改築相談 1回30分以内《一級建築士など》	第1・3木曜日 午後1～3時	豊島区住宅相談連絡会 事務局 東京土建豊島支部☎0120-309-379
建築相談【要予約】《一級建築士》	第1・3土曜日 午前9時30分～午後0時30分	東京都建築士事務所協会豊島支部事務局☎3984-2448
土地家屋調査士相談【要予約】《土地家屋調査士》	第3水曜日 午前10時～正午	東京土地家屋調査士会豊島支部☎5964-5285

◇対面相談

種類(相談員)	日時	場所
行政相談《行政相談委員》	第2・4火曜日 午後1時30分～4時	区役所本庁舎4階東 面接・相談室
税金相談【要予約】《税理士》 東京税理士会豊島支部☎3983-2478	第2・4土曜日 午前9時30分～正午	

◇電話相談

種類(相談員)	日時	連絡先
電話による法律相談【要予約】《弁護士》	月～金曜日 午後1時15分～3時45分 第2日曜日 午前10時15分～午後0時45分	庶務・相談グループ☎3981-4164 ※法律相談員から相談者に架電します※オンラインも可。
人権身の上相談《人権擁護委員》	年中無休	☎090-7206-2772

長崎健康相談所

令和5年1月30日(月)から新施設(長崎3-6-24)で業務開始。
☎管理・事業グループ☎3957-1191