

スポーツ



初心者水泳教室(全4回)

4月4～25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メートル未満の方◇20名◇4,000円印はがきで3月24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。
 問当事務局 佐藤☎3943-6397

休館



南長崎スポーツセンター

3月30日(木)～4月2日(日)◇指定管理者変更による準備開設のため※多目的広場は除く。
 問当センター☎5988-9270

男女平等推進センター

4月23日(日)◇豊島区議会議員選挙・豊島区長選挙投票所設置のため。
 問庶務・計画調整グループ☎5952-9501

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。
印に住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。

区民ひろば要

4月7日(金)～24日(月)◇仮施設(要町1-7-8)を移転作業のため。新施設(要町1-5-1)は4月25日リニューアルオープン予定。
 問地域区民ひろば課施設整備グループ☎3981-1479

3月27日(月)から粗大ごみの申込み先が変わります

家具・家庭用品など、一辺が30cmを超えるものは粗大ごみです。電話かインターネットで粗大ごみ受付センターへ申し込んでください(有料・事前申込み制)◇申込み先…3月25日(土)午後7時までは☎5296-7000、<http://ps://sodai.tokyokankyo.or.jp/>、3月27日(月)午前8時から☎6633-2211、右記2次元コードから申込み※3月26日(日)はシステム移行のため休止。
 問ごみ減量推進課事業推進グループ☎3981-1142



4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〕	6・20日(木) 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〕	13・27日(木) 受付/午前9時～10時
	母親学級〔予約制〕	8日(土) 受付/午前9時～9時30分、開催/午前9時30分～正午
おとなの健康	パパ・ママ準備教室〔予約制〕	8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5年度20～39歳の男性	14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5年度20～39歳の女性	5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〕	14日(金) 受付/午後1～2時
	食事(栄養)相談〔予約制〕	6日(木) 受付/午前9時30分～11時
のこころの健康	HIV(エイズ)検査〔予約制〕 ※結果は検査の1週間後	10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	14日(金) 受付/午前10時～10時30分
	こころの相談〔予約制〕	20日(木) 受付/午後2～4時
その他	家族相談〔予約制〕	24日(月) 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
	ぜん息・COPD相談(呼吸器全般)〔予約制〕	26日(水) 開催/午後2時～3時30分 問公害保健グループ☎3987-4220 電話相談は随時受付。
	飼い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…飼いのいない猫の管理をしている区民(助成には要件あり)	24日(月) 開催/午前10時～10時30分 問生活衛生グループ☎3987-4175

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

豊島体育館 ☎3973-1701

◆新規教室参加者募集
 女性限定シニアヨガ教室(全4回)…4月6～27日 木曜日 午後6～7時◇ヨガ未経験でおおむね60歳以上の女性(運動の制限がない方)◇8名◇4,000円※都度参加(1,300円)も可。定員に達した場合は参加不可◇動きやすく裸足になりやすい服装(ストッキングなど不可)、バスタオル、フェイスタオル、飲み物持参印3月13日午前9時から当館窓口で受付。

雑司が谷体育館 ☎3590-1252

◆各種体験会のご案内
 ①大人水泳教室(初級)…3月19・26日 日曜日 午後1時40分～2時30分◇クロール、背泳ぎを中心に泳ぎの基本を習得。初心者も参加可、②アクアビクス教室…3月13・20日 月曜日 午前10時10分～11時10分、3月18・25日 土曜日 午後1時15分～2時15分◇①②とも水着、スイミングキャップ、タオル、飲み物持参、③バドミントン教室…3月13・20日 月曜日、3月15・22日 水曜日 午後1時40分～3時◇素振り、フットワーク、ペアでの基礎練習、ゲームなど◇ラケット、タオル、飲み物、動きやすい服装持参。

いずれも◇16歳以上の方◇5名※1名1回◇550円印当日先着順受付。

池袋スポーツセンター☎5974-7262

◆4月開始(3か月教室)のご案内
 ●産後のママ対象…産後骨盤調整ピラティス、●幼児対象…水遊び、水泳、体操、ダンス、●小学生対象…水泳、体操、ダンス、●シニア(65歳以上)対象…シニア体操、シニア体操プラス、●50歳以上対象…健康づくり、●16歳以上対象…アクアサーキット、水中トレーニング、水泳(泳力別多種、アーティスティック入門)、ジェンヌヨガ、タイチーダンス、かんたん椅子ヨガ、フラダンス(ビギナー、初級)、K-POPダンス、美ボディヨガ、ピラティス、太極拳(24式・48式)、シェイプアップ

巣鴨体育館 ☎3918-7101

◆フリーパス会員受付中!
 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◇区内在住の高校生以上の方◇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。

4月 乳幼児健康相談(出張育児相談)〔予約制〕

18日(火) 区民ひろば南大塚 午前10時～11時15分	12日(水) 長崎健康相談所 午前10時～11時30分
	19日(水) 区民ひろば高松 午前10時～11時30分
問池袋保健所☎3987-4174	24日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分～3時30分
	問長崎健康相談所☎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(1m2m)
 通常2,200円を
 先着10名様限り
1,100円

営業時間 9時～17時
 ガーデンエクスタシス
 東京北支店 練馬区土支田3-19-12
03-5933-2811

軽費老人ホーム 昨夏
 ケアハウス/グランコート オープン!

現地見学会開催中!(予約制) 申込受付中
 元気な時から最期の時まで 埼玉県入間市
 ご利用できる施設です! 西武池袋線
 池袋駅西口徒歩30分

入居金 0円 (入居時預かり保証金30万円)
 全室個室(13畳) 月額 120室 合計 124,139円～

内訳
 ○居住費(家賃) 67,199円～
 ○生活費(食費) 46,940円
 ○事務費 10,000円～
 ※介護保険の自己負担分、水道光熱費は別途

シャワー、トイレ、ミニキッチン付
 共用エリアには温泉大浴場(人工)

●埼玉県入間市高倉5-2-12(土地・建物・法人所有) ●西武池袋線入間市駅から徒歩16分(約1.3km)又はバス5分+徒歩6分(約400m) ●全120室/今回募集20室 ●RC造地上4階建て ●建築面積1862.45㎡ ●居室面積/21.6㎡ ●入居資格/65歳以上、自立・要支援・要介護(入居資格審査あり) ●入居時預かり保証金/30万円 ●大型自家発電装置完備

資料請求
 お問い合わせ 社会福祉法人 愛心会
☎04-2966-3333
FAX 04-2966-3332

買取専門店 おたからや 池袋東口店限定

ハガキ・テレカ・切手買取強化中!!

※書き損じハガキも承ります※

日本リユース機構認定会員
 遺品整理士が
無料査定いたします!

おたからや 池袋東口店

東池袋1丁目32-3 【営業時間】10:00～19:00
 ★遺品整理士在中★ marcsLdt
 1000万円までは即日現金買取。
 1億円までは即日振込みいたします。