

2時15分◇③④6,000円、⑤**ワード基礎(全4回)**／6月9～30日 金曜日 午後3時～4時30分、⑥**エクセル基礎(全4回)**／6月9～30日 金曜日 午後0時45分～2時15分、⑦**エクセル応用(全4回)**／6月3～24日 土曜日 午後3時～4時30分◇⑧⑨6,900円、⑩**初級パワーポイント(全4回)**／6月3～24日 土曜日 午前10時～11時30分◇6,000円、⑪**ZOOM入門—パソコン向け(全2回)**／6月8・15日 木曜日 午後3時～4時30分、⑫6月22・29日 木曜日 午後3時～4時30分◇2,700円、⑬**スマホ写真のパソコン取込整理(全2回)**／6月21・28日 水曜日 正午～午後2時15分◇2,700円
☎①は電話で当センター☎3982-9533へ。②は③～⑪(①は⑫または⑬)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、EMtoshima.spc@gmail.com」へ。

Ane ママグループ TOMATO 「ママのためのアロマセルフケア講座」

6月30日(金) 午前10時～11時45分 男女平等推進センター◇オリジナルのルームスプレーを作り、育児に活かせるアロマのミニ知識や、簡単なストレッチの方法を学ぶ。講師…アロマセラピスト/小嶋夏子氏◇子育て

て中の母親(24～35週の妊婦も可)◇15名◇1,500円📧6か月以上未就学児。要予約。1名500円☎Eメール(下記記入例参照。保育希望の方は子どもの氏名と月齢も記入)で5月23日～6月20日の間に Ane ママグループTOMATOEManemama.tomato@gmail.com へ※先着順。
📞生涯学習グループ☎4566-2762

スポーツ

初めて水泳教室(全4回)

6月5～26日 月曜日 午前10時～正午 巣鴨体育館、6月7～28日 水曜日 午前9時～10時45分 南長崎スポーツセンター◇18歳以上の方◇各10名◇各4,000円
☎電話で6月2日までに豊島区水泳連盟 鈴木 ☎080-5720-5377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 ※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。
 - 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
- ☎に住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。

「第35回池袋演劇祭」審査員募集

◇対象…次のすべてに該当する方。①開催期間中(9月1～30日)に事務局が指定する数公演を必ず鑑賞して採点表に記入・提出できる、②18歳以上で演劇祭行事に積極的に参加できる☎当祭ホームページHPhttps://ikebukuroengekisai.jp/から6月20日までに申込み。
📞当祭実行委員会事務局☎070-7404-7855(平日午前10時～午後5時)

としまコミュニティ大学
内容などの詳細は区ホームページ参照か問い合わせてください。

- 帝京平成大学…体温があがるとき—発熱と高体温—**／6月17日(土) 午前10時～正午 当大学本館4階416教室(東池袋2-51-4)◇講師…当大学健康メディカル学部医療科学科教授/阪本 奈美子氏◇100名
- 東京音楽大学…音楽を身近に、その先へ—吹奏楽の世界—**／6月24日(土) 午後2～4時 当大学キャンパスA館2階A200教室(南池袋3-4-5)◇講師…当大学音楽学部音楽学科教授/中橋愛生氏◇100名
いずれも◇1,000円☎5月23日午前9時からファクスかEメールで「生涯学習グループFAX3981-1577、EMA0014606@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。
📞当グループ☎4566-2762

ひきこもり相談窓口 第9回

●**5月は心身の不調にご注意を**
大型連休明けは、生活リズムが崩れたり、休暇明けの通学や出勤で気落ちしたりと、心身ともに疲れやすい時期です。
●**なんとなく元気がない時に、相談できる窓口です**
ひきこもりでなくても「最近、なんだか調子が出ない」「誰かに気持ちを聞いてほしい」という相談も可能です。本人からでなくても大丈夫です。同居中の家族をはじめ、他区在住の親戚の方や、知り合いの方からご連絡いただくこともあります。ご本人について、相談者の方と一緒に考えます。**あなたらしい生き方を応援します。**
●**豊島区ひきこもり相談窓口**
☎4566-2427(平日午前8時30分～午後4時30分)
EMA0029968@city.toshima.lg.jp
オンライン相談を希望する方は、電話かEメールで要予約。



多くの駐輪施設に停めるなどご協力をお願いします。

網掛け部分が放置禁止区域です

Map details include station names, parking lot numbers, phone numbers, and shaded areas indicating no-parking zones. For example, 大塚駅周辺 shows 大塚駅北口第三自転車駐輪場 and 大塚駅北口第二自転車駐輪場, with shaded areas for no-parking.

撤去した放置自転車に関する問い合わせ
自転車コールセンター
☎5986-2400
受付時間
平日(水曜日を除く)…午前9時30分～午後8時30分
水曜日…午前8時30分～午後5時15分
日曜日・祝日…午前10時30分～午後4時30分
※土曜日(祝日と重なる日を含む)、12月29日～1月3日は休業
受付内容
①放置自転車撤去の有無の照会
②撤去自転車保管場所と返還方法の案内

第66回住宅対策審議会

6月9日(金) 午前10時～正午 区役所本庁舎8階議員協議会室
☎傍聴希望の方は電話で施策推進グループ☎3981-2655へ。