

健康



健康ツボ講座



1月26日(金) 午後1時30分～2時30分 高田介護予防センター◇身近な症状に合わせたツボの話とその探し方を鍼灸師が解説◇区内在住で65歳以上の方◇20名
📞1月15日午前11時から電話で当センター☎3590-8116へ※先着順。

高齢者マシントレーニング(全3回)

2月6～20日 火曜日 午後2時15分～3時45分 池袋スポーツセンター◇筋力・筋持久力・柔軟性を高める効果を持つマシンを体験することで運動の楽しさを知り、日常生活の中で運動を継続するきっかけとする。最終日にフレイルチェックあり◇本プログラムを受講したことのない区内在住で65歳以上の方◇15名◇600円
📞電話で1月16～26日の間に介護予防・認知症対策グループ☎4566-2434へ※先着順。

真向法でストレッチ



2月13日(火) 午後2時～3時30分 上池袋コミュニティセンター◇4種類のポーズで全身を伸ばす◇区内在住で20歳以上の方◇20名
📞1月15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。

傍聴できます



第4回男女平等推進センター運営委員会

1月18日(木) 午後3時から 男女平等推進センター研修室2
📞電話で前日午後5時までに当センター☎5952-9501へ。

第2回豊島区児童福祉審議会

1月24日(水) 午後6時30分から 区役所本庁舎5階507～510会議室
📞電話で前日午後5時までに管理・計画グループ☎4566-2471へ。

イベント



ギャラリートーク

1月13日(土) 午後2時から(30分程度) 雑司が谷日宣教師館◇学芸員が館内を解説📞当日直接会場へ。
📞当館☎3985-4081

豊島どりの会 観覧会

1月17日(水) 午前9時30分～11時30分※雨天中止 雑司ヶ谷霊園管理事務所前集合、現地解散◇霊園での野鳥観覧◇20名◇200円(会員は無料)◇飲み物、あれば双眼鏡。
📞1月13日から電話かファクスで

[当会☎3982-5569(☎番号同左)]へ※先着順。

第6回としまフェス～女性起業家応援イベント～

1月24日(水) 正午～午後6時 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇区内で活躍する女性起業家が出演。各種ワークショップや雑貨、野菜、コーヒー、ハーブティーなどの展示販売、体験会◇区内在住、在勤、在学の方◇ワークショップは有料の場合あり📞当日直接会場へ。
📞当実行委員会事務局 関根☎050-3592-7711

豊島区若者学びあい事業「第8回池袋みらい国際映画祭」

1月24日(水)～28日(日) みらい館大光明◇若い映画作家を支援するコンペ部門の入選作品上映、招聘作品上映、地域活性や多文化をテーマとしたシンポジウムなど。
📄チケットなど詳細は、池袋みらい国際映画祭ホームページ📞https://miraiilmfes.tokyo 参照。
📞当映画祭運営事務局☎080-4796-3693(月～木曜日午後3～8時、土・日曜日、祝日午後1～6時)

東武東上線沿線サミット10周年記念切り絵ラリー

1月22日(月)～なくなり次第終了
📍配布場所…区役所本庁舎7階文化観光課窓口◇加盟6自治体(豊島区、川崎市、坂戸市、東松山市、寄居町、越生町)の観光名所や東武鉄道の車両などがデザインされた切り絵カードを配布。2・3月のTokyo Music Evening Yube会場でも配布予定。
📍観光交流グループ☎3981-1316

朗読劇「家族草子」池袋公演2024

2月7日(水) 午後2時から、午後7時から、2月8日(木) 午後2時から※各回30分前に開場 としま区民センター◇作詞家の森浩美が脚本を手掛ける家族愛がテーマの朗読劇◇2,000円(全席自由)
📞電話でとしまチケットセンター☎0570-056-777(午前10時～午後5時)へ。

女性しごと応援キャラバンin池袋

2月8日(木) セミナー…午前10時～正午、個別相談会…午後0時20分～1時25分 TKP池袋カフェオレンスセンター(南池袋2-22-1)◇女性の多様な就労ニーズを支援するための就職活動のノウハウを学ぶ。終了後希望者に個別相談あり(事前予約制)◇就職を希望している女性◇セミナー50名、個別相談会12名(厚生後6か月～未就学児。2月2日正午までに要予約📞1月15日から電話で当事務局☎6734-1346へ。2次元コードで申込みも可※先着順。
📞男女平等推進センター☎5952-9501

にじいろ★カフェ(交流会)inとしま

2月10日(土) 午前10時～正午 オンライン◇テーマ「LGBTQ×学校時代～みんなどうしてる?どうしてる?」をテーマにおしゃべりをする。講師…臨床心理士/大賀一樹氏◇セクシュアルマイノリティの方、そうかもしれないと感じる方、自身の性のあり方にモヤモヤを感じる方など◇12名📞2次元コードで前日までに申込み※先着順。氏名が特定できないアドレスで申し込んでください。

📞男女平等推進センター☎5952-9501

津軽三味線～春立つ清澄の旋律～

2月10日(土) 午後6時～7時30分 赤鳥庵(目白庭園)◇津軽三味線奏者/浅野祥によるジャンルを超えた演奏と古典芸能や民謡、三味線の歴史などについてのトーク◇中学生以上◇50名◇2,000円📞1月13日から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、📧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

姉妹都市40周年 秩父フェスタ

2月25日(日) 午前10時～午後5時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇いちご、綿菓子、みそポトなど秩父名物の販売や移住相談会、ワークショップ(チーズ作り、マイ箸作り、木の宝石作り)もあり※詳細は当館ホームページ参照📞ワークショップのみ1月13日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。
📞当館☎3980-3131

講演・講習



豊島区障害者団体連合会講演会「かかりつけ医を持ちましよう」

1月22日(月) 午後1時30分～3時 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇かかりつけ医の役割と選び方。講師…豊島区医師会会長/土屋淳郎氏。講演後に映画「みんなのデフリンピック」を上映◇200名
📞当日直接会場へ。
📞管理・政策推進グループ☎3981-1766

CSR企業が語る!地域活動とのつながり方セミナー

1月24日(水) 午後6時30分～8時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇地域活動団体との連携や、地域活動支援について。名刺交換会も開催(希望者のみ)。登壇予定企業…養老乃瀧(株)、マテックス(株)、(株)サンシャインシティ◇地域活動団体(NPO、ボランティア団体)、CSR企業などの方◇30名📞2次元コード

で申込み※先着順。

📞協働推進グループ

☎4566-2314

出前講座

今から取り組もう防災講座

1月25日(水) 午後1時30分～3時 区民ひろば千早◇地震や台風・大雨など災害への日々の備えと、家族の防災力を高めるポイントを紹介◇30名
📞電話で当ひろば☎3959-2281へ※先着順。

大正大学ワークショップ「災害死者ゼロのまちづくりを考える」

1月28日(日) 午前9時30分～正午 雑司が谷地域文化創造館◇「逃げ地図」づくりを通じて災害死者ゼロのまちを考える。講師…大正大学/加藤照之氏、宮崎牧子氏、佐藤和彦氏◇50名📞電話かEメールで1月15～24日の間に「災害対策グループ☎4566-2428、📧A0015209@city.toshima.lg.jp」へ。直接窓口や2次元コードで申込みも可※応募者多数の場合は高田在住の方優先で抽選。
📞講座について…大正大学地域構想研究所☎5944-5482(平日午前9時～午後5時)、申込みについて…当グループ☎4566-2428

高齢者向けスマートフォン相談会

1月31日(水) 午後2時～4時30分 千早地域文化創造館◇一対一での使い方や操作方法の相談会(個人情報

の取扱いを要する事項や、通信キャリアなどの契約内容に関する相談、おすすめの機種や通信プランに関する相談などに対応できない場合あり)※1人あたり30分まで。講師…スマートフォン専門アドバイザー◇スマホの使用に疑問や不安のある60歳以上の都民◇20名◇自身のスマホの相談をしたい場合は持参(デモ機◇Android)の用意もあり)。
📞1月15日から電話で高齢者福祉課管理グループ☎4566-2429※先着順。

食育講演会「メタボ予防とフレイル予防～いつまでもおいしく食べて健康に～」

2月2日(金) 午後2～4時 池袋保健所◇メタボリックシンドロームとフレイルの予防について学び、毎日の生活習慣や食生活の見直しや改善を考える。講師…女子栄養大学教授/府川則子氏◇区内在住、在勤、在学の方◇30名
📞1月15日から電話かファクスで「栄養グループ☎3987-4361、☎3987-4178」へ※先着順。

第4回空き家セミナー

2月3日(土) 午前10時～正午 上池袋コミュニティセンター◇講演会①空き家に関わるお金の話～将来、損をしないために～。講師…NPO法人空家・空地管理センター/上田真一氏、②空き家の新しい貸し方の仕組みづくりと契約の工夫～アトリ

工賃貸・DIY賃貸など～。講師…(株)ハウスメイトマネジメント/伊部尚子氏。終了後事前予約制で個別相談あり◇40名(個別相談は4組)
📞電話かファクスかEメールで2月1日午後5時までに「施策推進グループ☎3981-2655、☎3980-5136、📧A0022901@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

分譲マンション管理 座談会

2月3日(土) 午後1時30分～3時30分 上池袋コミュニティセンター◇マンションの維持管理や管理組合の運営などについての課題共有・情報交換◇マンション管理組合役員、居住者◇30名📞電話かファクスかEメールで2月1日午後5時までに「マンショングループ☎3981-1385、☎3980-5136、📧A00550026@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

みらい館大明パソコン講座

①パワーポイント基礎2、②ワードで図形描画

①2月3日、②2月17日 土曜日 午後1～5時◇①プレゼンに役立つパワーポイントを使いこなす、②ワードで図形描画。いずれも講師…パソコンインストラクター/石井 由香里氏◇①パワーポイント経験者、②ワード経験者◇各7名◇各3,000円📞1月13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。

Ane ママグループ TOMATO 「ママのためのおしゃべり講座」

2月6日(火) 午前10時～11時45分 としま区民センター◇セルフカラー診断、セルフ骨格診断のコツを学び、子育てしながら自分に合ったおしゃべりの仕方を見つける。講師…外見と空間のコーディネーター/あやえ氏◇未就学児の母親◇20名◇1,000円
📞6か月以上未就学児。要予約。1名500円📞Eメール(4面記入例参照。保育希望の方は子どもの氏名と月齢も記入)で1月13～30日の間にAneママグループTOMATO📧anemama.tomato@gmail.comへ※先着順。
📞生涯学習グループ☎4566-2762

女性の視点からの防災講座

2月10日(土) 午前10時～正午 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇女性防災リーダー育成を目的として、女性視点の避難所運営のポイント、防災業務で活躍している他機関の女性との意見交換◇区内在住の女性◇80名程度
📞電話かEメールで1月31日までに「防災事業グループ☎4566-2572、📧A0011101@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

としま案内人長崎町講演会 旧長崎町の歴史と文化 Vol.2

2月11日(日) 午後2～4時 千早地域文化創造館◇豊島区西部地域の見どころや模擬ガイドツアーなどを

通して地域の魅力や今後の活動について講演◇50名📞当日直接会場へ※先着順。詳細は2次元コード参照。
📞当団体 豊田☎090-8315-3137

SNSにチャレンジ! スマホ活用講座(全5回)

2月15日～3月14日 木曜日 午後1時30分～3時30分 西池袋第二区民集会室◇Instagramなどの各種SNSの活用方法を学ぶ◇以下すべてに該当する方。①区内在住で65歳以上の方、②自分の使用できるメールアドレスがわかる方、③各種SNSの登録をしても良い方、④SNSアプリのインストールができる方◇20名
📞1月16日から電話で介護予防・認知症対策グループ☎4566-2434へ※新規優先で先着順。

生涯現役セミナー

2月16日(金) 午後1時～3時45分(午後0時30分開場) としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇年金などの各種制度の基礎知識およびこれからのライフプランを学び、シニア世代の「働き方」を考える◇55歳以上で働く意欲のある方◇40名
📞電話で(公社)長寿社会文化協会☎5422-1399へ。2次元コードで申込みも可※先着順。

男女共同参画都市宣言記念講演会「作家柚木麻子さんが語る～次世代につなぎたいもの～」

2月17日(土) 午後2～4時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇シスターフッドの物語などで読者を元気にする作家の講演◇80名📞6か月以上未就学児。定員あり。
📞1月15日午前9時から電話かファクスかEメールで「男女平等推進センター☎5952-9501、☎5391-1015、📧A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

発達障害講演会「発達障害って何だろう?～理解と心理的支援～」

2月20日(火) 午前10時～11時45分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇講師…大正大学心理学学部臨床心理学学科教授/小堀彩子氏◇区内在住、在勤、在学の方◇50名
📞電話かファクスで1月15日午前10時～2月9日の間に「発達障害者相談グループ☎4566-2445、☎3981-4303」へ※先着順。

もの忘れ相談事業 区民公開講座「身近な人が認知症かもしれないと思ったら」(配信)

3月31日(日)まで◇身近な人のふとした様子から「認知症かもしれない」と感じた時、どうしたら良いのか専門医と実務担当者が答える。講師…東京都健康長寿医療センター研究所認知症疾患医療センター長/古田光氏、豊島区医師会高齢者総合相談

センター長/浅輪かな江氏◇シニア元氣すこやかチャンネル(YouTube)内で配信。
📞介護予防・認知症対策グループ☎4566-2433

としまコミュニティ大学

詳細は「としまコミュニティ大学講座案内」参照が問い合わせください。
●川村学園女子大学…ディケンズに見るヴィクトリア朝英国のSDGs/2月15日(土) 午後2～4時 当大学目白キャンパス3階T1教室◇講師…当大学文学部国際英語学科教授/菱田信彦氏◇70名
●大正大学…現代に生きる仏教 僧侶によるグリーンフェア/2月17日(土) 午後2～4時 当大学キャンパス内教室◇講師…当大学地域構想研究所研究員/小川有閑氏◇100名
いずれも1,000円📞1月15日午前9時から2次元コードで申込み※先着順。
📞生涯学習グループ☎4566-2762、☎3981-1577、📧A0014606@city.toshima.lg.jp

スポーツ



としま産業振興プラザ(IKE・Biz)

①シェイプ講習(はじめて体験レッスン)…2月3日(土) 午後4時から◇ステップ台を使用し、音楽に合わせてエクササイズ。有酸素運動・筋トレでシェイプアップ
②火曜日講習(はじめて体験レッスン)…2月6日(火) ヨガ/午前9時30分から、ピラティス/午前10時30分から、ルーシーダットン/午後1時45分から、ストレッチ/午後7時15分から

いずれも◇各回10名◇16歳以上で当講習に初参加の方
③ボルダリング無料体験会…2月11日(祝) ④初心者講習…子ども向け/午後1時から、午後2時から ⑤ステップアップ講習…子ども向け/午後3時から、おとな向け/午後4時から◇⑥ルールやマナー、安全に関する注意点や基礎を学ぶ、⑦未経験者は参加不可。当館の初心者講習を受講済みの方は参加可◇子ども向け…小学2年生～15歳(親子で参加可)、おとな向け…16歳以上の方◇各回10名◇各回開始10分前までには受付。

いずれも◇運動のできる服装、①③は室内履き(①は厚めのクッション、③は薄い靴底推奨)📞1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)

人口総数	うち外国人数	世帯数
291,850 (-204)	32,615 (+122)	185,058 (-130)
男 146,476		
女 145,374		

令和5年12月1日現在 ※()は前月比

第12回池袋駅周辺地域再生委員会

1月22日(月) 午前10時から 区役所本庁舎8階議員協議会室📞当日直接会場へ。
📞都市基盤グループ☎4566-2636

健康チャレンジ! マークのお知らせ



「としま健康チャレンジ! 対象事業」の目印は、このマークです。