

## 募集



### 重度心身障害者土曜余暇教室

①参加者募集…4月20日から原則第3土曜日 午前10時～午後3時 心身障害者福祉センターほか◇ボランティアスタッフとの交流やグループでのレクリエーション、外出など自宅とは違った活動を楽しむ◇区内在住の18～65歳未満の中・重度知的障害者の方※医療行為を必要とせず、グループでの活動が可能の方。つばさCLUBなどほかの活動に参加していない方◇15名程度

②ボランティアスタッフ募集…原則第3土曜日 午前9時～午後4時※詳細は問い合わせください。

①は3月1日までに、②は随時、電話かファクスで「心身障害者福祉センター ☎3953-2811、FAX3953-9441」へ※①は応募者多数の場合は抽選。

### リサイクルフリーマーケット 出店者

3月10日(日) 午前10時30分～午後2時 池袋第二公園※駐車場なし、雨天中止◇区内在住、在勤、在学の個人または団体※営業目的は不可。◇募集数…20店舗(1店舗面積2m×2m)◇1,000円①ファクスかEメールで「みんなのえんがわ池袋事務局 FAX6709-4731、EMen@toshimainpo.org」へ※先着順。1名(1団体)1通のみ。

②当事務局 氏原 ☎6912-6245(午後1～5時)

## 傍聴できます



### 第7回豊島区商工政策審議会

2月22日(木) 午後4～5時 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア ①当日直接会場へ。

②産業振興計画グループ ☎4566-2747

### 第1回豊島区基本構想審議会

2月22日(木) 午後6時30分から 区役所本庁舎5階509・510会議室 ①電話かEメールで前日午後5時までに「企画調整グループ ☎4566-2511、EMA0010108@city.toshima.lg.jp」へ。

## イベント



### 第18回社会貢献活動見本市～地域活動が次世代に何を残せるか～

2月24日(土) 午前10時～午後5時 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇地域で社会貢献活動を行うNPOやボランティア団体、CSR企業など約50団体の活動をパネル展示で紹介。シールラリーやパフォーマンスあり。

①当日直接会場へ。 ②(特非)としまNPO推進協議会 ☎5951-1508



### 月曜朝イチ映画会

3月4日(月) 午前10時から 上池袋図書館◇「おくりびと(2008年公開)」◇25名①当日直接会場へ※先着順。

②当館 ☎3940-1779

### にじいろ★カフェ(交流会) in としま

3月16日(土) 午前10時～正午 男女平等推進センター、オンライン◇「居場所づくりの良さ・たいへんさ～他自治体の取り組みとワークショップ～」をテーマに交流。講師…(特非)共生ネット共同代表/大賀一樹氏、原ミナ汰氏◇セクシュアルマイノリティの方やそうかもしれないと感じる方など◇8名(オンライン12名)①2次元コードで申込み※先着順。

②当センター ☎5952-9501



### 春休み子ども茶道体験 ～お花見の茶会～

3月24日(日) ①午後1～2時、②午後3～4時※①②とも同内容。目白庭園(赤烏庵)◇お茶とお菓子で日本の伝統文化「茶道」を体験◇小学生(要保護者同伴)◇各回15名◇1,000円。保護者も希望の方にはお茶とお菓子あり(別途800円。要事前予約)①2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、FAX5996-4886、EMinfo@mejiro-garden.com」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

②当園管理事務所 ☎5996-4810

## 講演・講習



### 高齢者向けスマートフォン相談会

2月21日(水) 午後2時～4時30分 駒込地域文化創造館◇一対一で使い方や操作方法の疑問や不安を解消(個人情報の取り扱いを要する事項や、通信キャリアなどとの契約内容、おすすめの機種や通信プランに関する相談などは対応できない場合あり)。講師…スマートフォン専門アドバイザー※1人30分まで◇60歳以上の都民◇10名◇自身のスマホの相談をしたい場合はスマホ持参(デモ機(Android)の貸出あり)。

②2月15日から電話で高齢者福祉課管理グループへ ☎4566-2429へ※先着順。

### 豊島区高齢者クラブ連合会公開講座「シニアライフの楽しみ方～第2の人生をどう生きる?～」

2月22日(木) 午後2時から(午後1時30分開場) としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇セカンドライフを充実させる知識やコツを学ぶ。講師…シニアライフアドバイザー/藤井敬三氏◇50名

①当日直接会場へ※先着順。 ②当会事務局 ☎5950-2511(火・木曜日午前9時30分～午後4時)

### みらい館大明 ①エクセル基礎編1(全2回)、②スマホ・タブレットを使いこなそう!(全3回)

①3月2・9日 土曜日 午後1～5時、②3月7～21日 木曜日 午後1時30分～4時◇①表作成、簡単な関数の入力など、②インターネットで買い物と予約など。講師…パソコンインストラクター/①石井由香里氏、②塩野悦子氏◇①パソコン経験者、②スマホ・タブレット使用者で、持参できる方◇①7名、②10名◇各6,000円

③2月13日から電話かEメールで「当館 ☎3986-7186、EMmiraikan\_tamei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

### 介護者をささえるために～パーソンセンタードケアから学ぶ傾聴講座～

3月6日(水) 午前10時～正午 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇認

知症の介護者を支援するための姿勢や手法を学ぶ。講師…(特非)パーソン・センタード・ケアを考える会/村田康子氏◇区内在住、在勤、在学の方◇30名①当日直接会場へ。

②豊島区認知症介護者の会 tsmkai@gmail.com、介護予防・認知症対策グループ ☎4566-2433

### ゲートキーパー・ステップアップ講座～悩みを受け止め、支援につなげる～

3月7日(木) 午後2～4時 区役所本庁舎5階509・510会議室◇基礎内容を含む講義と実践的なグループワークで、悩みを受け止め「支援につなぐ」会話の仕方を学ぶ。講師…立教大学教授/逸見敏郎氏、(福)いのちの電話スタッフ◇区内在住、在勤、在学でゲートキーパー講座を受講したことがある方◇30名

①電話で2月13日～3月5日の間に精神保健グループ ☎3987-4231へ。2次元コードで申込みも可※先着順。



### 認知症支援講座「もの忘れがあっても!!安心できる暮らし講座」

3月14日(木) 午後2時～3時30分 西部区民事務所◇認知症の基礎知識を学び、当事者の声をもとに自分らしく生きるための備えを考える。講師…東京都認知症疾患医療センター豊島長崎クリニック精神保健福祉士、看護師◇区内在住、在勤、在学の方◇30名

①2月14日から電話で西部高齢者総合相談センター ☎3974-0065へ※先着順。

### 出前寄席「悪質商法にご用心!」

3月15日(金) 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楽しく伝える◇30名

①2月22日から電話で当ひろば ☎5974-5464へ※先着順。

### 手話講習会

①入門コース、②専門コース

5月7日～令和7年3月4日 毎週火曜日 昼の部…午前10時～正午、夜の部…午後6時45分～8時45分 心身障害者福祉センター◇区内在住、在勤、在学の15歳以上で①手話未経

## 公園の健康遊具を活用しよう

①公園管理グループ ☎3981-0534

冬は運動不足になりがちに。天気の良い日は、外に出て運動してみましょう。気軽に運動ができるよう区立公園におとな向け健康遊具を設置しています。

▶バランス歩行(西池袋公園)



▶へいきん台(南長崎スポーツ公園)



どちらも、手すりに手を添え、背筋をのびしゆっくり歩きましょう。

### 健康遊具の使用上の注意

- 運動しやすい服装と靴で利用しましょう。
- 無理な姿勢や過度な運動は避けましょう。
- 正しい使用方法で利用しましょう。
- 雨天時や雨上がりは、遊具が滑り危険です。乾いてから利用しましょう。



遊具マップ (スマートフォン版)