

# 手話を使ってみましょう

問管理・政策推進グループ☎3981-1766

## 「大丈夫ですか？」

- ① 5指をそろえた手の指先を左胸から右胸に移動させます。
- ② 右手を耳から弧を描くように前に出します。



## 「お手伝いしましょうか？」

- ① 親指を立てた左手の背を右掌で前に押し出すように2回たたきます。
- ② 人差し指を立てて左右に振ります。



## 3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 ☎3987-4173~4	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]	7・21日(休) 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]	14・28日(休) 受付/午前9時~10時	12・26日(休) 受付/午前9時~10時
	母親学級 [予約制]	9日(土) 受付/午前9時~9時30分、開催/午前9時30分~正午	6・13日(休) 受付/午後0時40分~1時 開催/午後1~3時
おとなの健康	パパ・ママ準備教室 [予約制]	9日(土) 受付/午後0時30分~1時、開催/午後1時~3時15分 10日(日) 受付/①午前9時~9時30分、②午後0時30分~1時、開催/①午前9時30分~11時45分、②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	8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	6日(水) 受付/①午前8時50分~9時、②午前9時30分~9時40分	
	健康(保健・栄養)相談 [予約制]	8日(金) 受付/午後1~2時	13日(水) 受付/午後1時15分~2時45分
	食事(栄養)相談 [予約制]		7日(水) 受付/午前9時30分~11時
	女性の健康相談 [予約制]	6日(水) 受付/午後1時~2時25分	
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	11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	8日(金) 受付/午前10時~10時30分	
その他	こころの相談 [予約制]	19日(火) 受付/午後2~4時	
	家族相談 [予約制]	22日(金) 受付/午後2~4時	
その他	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]	電話相談は随時受付、面接相談は要予約。 ☎公害保健グループ☎3987-4220	

### 3月 乳幼児健康相談(出張育児相談) [予約制]

区民ひろば駒込 15日(金) 午後1時30分~3時	区民ひろば要 13日(水) 午前10時~11時30分
区民ひろば西池袋 26日(火) 午前10時~11時15分	長崎健康相談所 25日(月) 午後1時30分~3時30分
池袋保健所☎3987-4174	園長崎健康相談所☎3957-1191

## 「としま・おたっしやカード」更新のご案内

3月31日で令和5年度分の未使用ポイントは失効します。

◇更新方法…4月1日以降銭湯利用時に自動更新(令和5年4月以降にカードを使用して銭湯を利用した方に限る)

※1年以上カードを使用していない方は、高齢者福祉課窓口で更新が必要です。

☎高齢者事業グループ☎4566-2432



## 体育施設へ行こう

○詳細は各施設にお問い合わせください

### 豊島体育館 ☎3973-1701

#### 4月開催クラスのご案内

①初めてのフラダンス…毎週木曜日 午後1時30分~2時45分、②太極拳…午前11時~午後0時30分、午後3時~4時30分◇16歳以上の方◇15名◇4,000円◇動きやすい服装、タオル、飲み物、①は防寒用の靴下(バレエシューズや5本指ソックス推奨)、②は室内履き☎3月7日(区外の方は3月14日)午前9時から直接当館窓口へ※先着順。

### 池袋スポーツセンター☎5974-7262

#### 各種教室(都度参加のご案内)

●65歳以上の方…①シニア体操(月・火・金)、②シニア体操プラス、●16歳以上の方…①ジェンヌヨガ、②かんたん椅子ヨガ、③フラダンス初心者、④K-POPダンス、⑤ピラティス、⑥太極拳24式・48式、⑦シェイプアップ、⑧脳トレリズム体操、⑨健康づくり(火~金)※施設利用料必要、●産後のママ対象…①骨盤調整ピラティス、●プール…①アクア

サーキット※施設利用料必要、②水中トレーニング、ほか水泳教室多種あり、●幼児、小学生…①水泳、②体操、③ダンス◇600~1,800円 ☎当日先着順受付。

### 巣鴨体育館 ☎3918-7101

#### 各種子どもスクール新規会員募集！ 令和6年度第1クール【4~6月】

◇区内在住の方◇印鑑、子どもの医療証、1クール分の会費 ☎3月3日午後5時30分~7時30分の間に当館窓口へ※抽選の場合は午後4時30分~4時45分までに並んだ方のみ参加可。

### 南長崎スポーツセンター☎5988-9270

#### 区内活動サークル発表会出演者募集

発表会/3月20日(祝) 午後1時~3時30分◇区内で活動している高校生以下のスポーツ団体(チアダンス、ヒップホップなど)◇10団体程度(1団体10~15分を予定) ☎電話で3月10日までに当館へ※直接窓口申込みも可。先着順。

## 広告

## 広告(内容は各広告主に合わせてください)

## 広告

60歳以上の皆さま！お待ちしております！  
**会員大募集！**

この他にも様々なお仕事、あります！  
マンション/ビル清掃・植木剪定など



児童の登下校の安全を守る  
**児童通学案内業務**

区内各所で会員活躍中！

駐輪場をより利用しやすく  
**自転車駐輪場管理運営業務**



公益社団法人 **03-3982-9533**  
**豊島区シルバー人材センター**  
豊島区東池袋二丁目55番6号 平日 午前9時~午後5時



## 入会説明会日程

事前にお電話かHPよりお申し込みください。

**2月16日(金)** ①午前9時30分~ ②午後2時00分~  
会場：帝京平成大学池袋キャンパス内集会室

**2月17日(土)** 午前9時30分~  
会場：シルバー人材センター3階会議室

**3月7日(木)** 午前10時00分~  
会場：千川区民集会室

**3月8日(金)** 午前9時30分~  
会場：帝京平成大学池袋キャンパス内集会室

**3月10日(日)** 午前9時30分~  
会場：シルバー人材センター3階会議室

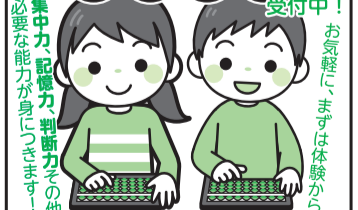


WEB入会もできます！  
詳しくはコチラ！

## そろばんで

柔軟な思考力を！

**無料体験** 受付中！



**富士珠算学校**  
東京都豊島区南長崎3-25-7  
椎名町小学校東側裏  
☎03-3951-6652(代表) 東京 珠算教育連盟 指定会場  
富士珠算学校 検索

入学金 なし 授業日 月・木・土  
授業料 8,200円/月(税込)  
教材費 1,200円(税込)※入学時支払い  
授業時間 午後2:00~7:00(入室5:30まで)  
入学資格 幼稚園年長さんから