

催し

区民歩こう会「寅さんの柴又帝釈天と柴又七福神巡り」

9月1日(日) 午前9時50分集合(午前中で終了) 京成本線京成高砂駅南口駅前広場集合◇柴又七福神～柴又帝釈天～京成金町線柴又駅(約5.5km)◇300円◇軽装、飲み物、雨具◇当日集合場所で受付。
問当会 吉越☎03-3986-8620

認知症サポーター養成講座

9月1日(日) 午前10時～正午 池袋第三区民集会所◇認知症の人や家族を温かく見守る応援者を養成。図書館資料をブックトークで紹介◇区内在住、在勤、在学の方◇20名
申8月14日から窓口か電話かファクスで「池袋図書館☎03-3985-7981、FAX03-3985-7486」へ※先着順。

月曜朝イチ映画会

9月2日(月) 午前10時～正午(上映時間112分) 上池袋図書館◇「PLAN75(2022年公開)」決して絵空事ではない高齢者制度が施行された架空の日本を舞台とする映画◇25名
申8月19日午前9時から窓口か電話かファクスで「当館☎03-3940-1779、FAX03-3940-1149」へ※先着順。

としま産業振興プラザ(IKE・Biz)

①キッズ講習(はじめて体験無料レッスン)…①キッズダンス/9月3日(火) 午後4時30分～5時15分、②親子で体操教室/9月7日(土) 午後2時30分～3時15分◇①小学生(1・2年生は要保護者同伴)、②小学1～3年生と保護者◇①15名、②10組(2人1組)、③フレイル予防講座…9月21日(土) 午後1時30分～3時◇認知症予防と筋力アップで健康寿命を延ばす◇20名◇1,000円、④ボルダリング初心者講習会…9月8日(日) ①午後1時から、②午後2時から、③午後3時から、④午後4時から◇ルールや注意事項、コツなど、基礎を学ぶ※子どものみ特製キーホルダーをプレゼント◇①～③小学2年生～15歳(親子参加可)、④16歳以上の方◇各回10名◇1,000円
いずれも◇運動のできる服装、フタ付き飲み物、室内履き(◎は靴底の薄いもの推奨)申8月13日から2次元コードで申込み※先着順。
問当館☎03-3980-3131 (午前10時～午後8時)

区民活動支援講座「地域活動団体設立準備セミナー」(全2回)

9月3・10日 火曜日 午後6時30分～8時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)※オンラインも可◇NPO法人や一般社団法人の概要、設立時に必要な申請書類の作成ポイントなどを学ぶ◇30名◇1,000円申8月13日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。

問協働推進グループ☎03-4566-2314

親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんが来た！(全4回)

9月3～24日 火曜日 午前10時～正午 東部子ども家庭支援センター◇赤ちゃんとかかわりを学び、子育て仲間を作る◇区内在住で生後2～5か月の第1子と母親◇10組
申母子モアプリで8月13日午後6時までに申込み※抽選。結果は8月19日までに全員に電話連絡。
問当センター☎03-5980-5275

みらい館大明

①タブレットを使いこなそう！(全3回)…9月5～19日 木曜日 午後1時30分～4時◇スマホとの違い、ネット検索・音声入力・地図、動画・電子書籍。講師…インストラクター/塩野悦子氏◇10名◇6,000円、②エクセル基礎2…9月7日(土)◇印刷・グラフ作成など◇エクセル経験者、③パワーポイント基礎2…9月28日(土)◇表やグラフ・スライドマスター・アニメーション◇パワーポイント経験者◇②③とも午後1～5時◇講師…インストラクター/石井由香里氏◇7名◇3,000円
申8月13日から電話かEメールで「当館☎03-3986-7186、EMiraikan-taimei@yahoo.co.jp」へ※先着順。

今、多文化共生について考える！

9月5日(木) 午後2～4時 としま区民センター◇区内で在留外国人支援に取り組む「としまる(TOSHIMA Multicultural Support)」の活動報告から外国にルーツをもつ人々との地域でのつながりやサポートについて考える◇40名
申2次元コードか電話かファクスで9月2日までに「豊島区民社会福祉協議会共生社会課☎03-3981-4392、FAX03-5950-1239」へ※先着順。

講演会「がんばらない生き方」

9月5日(木) 午後2時30分～4時 ホテルメトロポリタン(西池袋1-6-1)◇講師…生物学者/池田清彦氏◇160名申ファクスかEメールで「(公社)豊島法人会☎03-3985-5718、EMinfo@toshimahojinkai.or.jp」へ※先着順。
問当会☎03-3985-8940

ピラティス

9月6日(金) 午前9時30分～11時 豊島体育館◇ストレッチで体をほぐし、体を伸ばしながら綺麗な姿勢を作る◇区内在住で18歳以上の方◇13名
申8月15日から電話で保健事業グループ☎03-3987-4660へ※先着順。

としま障害者就労フェア2024

9月6日(金) 午前9時～午後4時 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇事業所・企業などの出展ブース、講演、ワークショップほか。
申当日直接会場へ。
問豊島区障害者就労支援センター☎

03-3985-8330

生涯学習オープンスクール

東京豊島IT医療福祉専門学校…9月7日(土) ①ビジネス歴史探検「渋沢栄一と簿記」/午前11時～午後0時30分、②Excel関数初級講座/午前10時～正午◇中学生以上◇①20名、②15名◇各500円
申8月13日から電話かファクスで「当校☎03-3984-6220、FAX03-3984-8619」へ※先着順。

鉄道特別講座「開業1年・宇都宮ライトレールは未来を拓く」

9月7日(土) 午後1時30分～3時 上池袋図書館◇宇都宮ライトレールの発想から実現可能な未来像。講師…宇都宮ライトレール(株)常務取締役/中尾正俊氏◇25名
申8月14日午前10時から窓口か電話かファクスで「当館☎03-3940-1779、FAX03-3940-1149」へ※先着順。

STOP! 若者の消費者トラブルワークショップ

9月8日(日) 午前10時30分～午後0時30分 みらい館大明ブックカフェ◇エステ・副業・SNSなどでのトラブルを学び、被害を防止するCMシナリオ案を作る◇中学生～29歳◇15名
申8月13日から窓口か電話かEメールで「当館☎080-4796-3693、EMtaimei.bookcafe@gmail.com」へ※先着順。

ライフとワークを考えよう！～家族と共に自分が輝く生き方のススメ～

9月10日(火) 午前10時～正午 男女平等推進センター◇仕事・家族・人生について考え、感情マネジメントなどのコミュニケーション術を学ぶ◇24名(生後6か月～未就学児。9月2日までに要予約。
申8月15日から電話かファクスかEメールで「当センター☎03-5952-9501、FAX03-5391-1015、EMA0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

ヨガ&ストレッチ

9月10日(火) 午後0時30分～1時30分 雑司が谷体育館◇簡単なヨガのポーズと肩こりストレッチでリラックス&リフレッシュ◇区内在住で18歳以上の方◇15名◇タオル、飲み物
申8月15日から電話で保健事業グループ☎03-3987-4660へ※先着順。

未来につながる！メタボリックシンドローム予防教室

9月10日(火) 午後1時30分～4時 長崎健康相談所◇体成分測定(体重・筋肉量・体脂肪量・基礎代謝量)、メタボ予防や食生活、メニュー紹介、運動実技。講師…ヘルスケアトレーナー/渡辺妙子氏◇区内在住で医師による運動制限のない方◇10名
申8月13日から2次元コードか電話かファクスで「当相談所保健指導グ

ループ☎03-3957-1191、FAX03-3958-2188」へ※65歳未満の方優先で先着順。

離乳食講習会(池袋保健所)

9月12日(木) 午後1時30分～2時45分◇中期、後期以降に分かれて、口の機能の発達に合わせた離乳食のすすめ方、調理のポイント、むし歯予防を学ぶ◇おおむね7か月～1歳児の保護者◇中期14組、後期以降20組申8月22日から電話で予約専用☎03-3987-4244へ※池袋保健所担当地域在住の方優先で先着順。
問栄養グループ☎03-3987-4361

目白庭園 9月14日(土)

①一日体験…午前9時～午後5時◇赤鳥庵見学可(一部立ち入り制限あり)。庭師公開手入れ(雨天中止)。飲料プレゼント(1人1本。先着200名)◇未就学児は要保護者同伴、②目白庭園と現代の庭づくり面白ポイント…午前10時30分～正午、③和風旅館建築から赤鳥庵を知る…午後2時～3時30分◇数寄屋造の歴史とデザインを和風旅館から紐解く。
②③は講座後、講師と一緒に庭園、赤鳥庵を回遊◇中学生以上◇30名
申①は当日直接会場へ。②③は8月13日から窓口か往復はがきかファクスかEメール(3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、FAX03-5996-4886、EMinfo@mejiro-garden.com」へ※先着順。
問当園管理事務所☎03-5996-4810

知って欲しいな～里親制度～養育家庭(里親)体験発表会

9月14日(土) 午後1時30分～3時30分 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇忙しい我が家でも里親になれる?「里親家庭の工夫」◇60名程度(保5名。8月30日までに要予約。
申2次元コードか電話で豊島区フォスタリング機関☎03-6758-7918(平日午前9時～午後5時)へ※先着順。

認知症映画会「長いお別れ」

9月16日(祝) 午後2時から 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇記憶を失っていく父とのお別れまでの7年間を描く、新たな愛の物語◇250名◇700円(会員500円)
申8月13日から電話でオレンジ・セーフコミュニティ豊島を作る会(株)まんぞく介護内)☎03-5954-9878へ※先着順。

女性のしなやか健康教室「心も身体もキレイのためのプチ不調改善講座」

①知識編…9月18日(水) 午前9時30分～11時30分、②運動編…9月27日(金) 午後2～4時 池袋保健所◇①女性ホルモンの働きを知り、不調との上手な付き合い方を学ぶ。講師…東京都立大塚病院産婦人科医師/萬年山 悠氏、②不調と上手に付き合い合うヒントを学ぶ(リズム体操などの