

学習院大×川村学園女子大×女子栄養大×大正大×帝京平成大×東京音楽大×立教大

としまコミュニティ大学開講
令和6年度マナビト1年生募集

2年間継続的に学び、知識や気づきなどを得ながら、参加者同士のゆるやかな知縁を大切にしてみませんか。募集要項・講座案内は区ホームページ、図書館、地域文化創造館で配布中です。

1年次…6月～令和7年3月(予定)、2年次…令和7年6月～令和8年3月◇対象…区内在住、在勤、区内で活動中の方(今後活動予定も可)◇年間受講料…8,000円(必修講座ほか、一般公開講座はいくつでも受講可)

②2次元コードで5月20日午後5時15分までに申込み。申込書を郵送かファクスかEメールで「生涯学習グループ☎03-3981-1577、E:MA0014606@city.toshima.lg.jp」へ申込みも可※応募者多数の場合は抽選。5月末日までに結果を送付。

問当グループ☎03-4566-2762

6月 健康カレンダー		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 ☎03-3987-4173～4	長崎健康相談所 ☎03-3957-1191
子どもの健康	1歳児歯科健診・育児ミニ講座〔予約制〕 ※対象…1歳～1歳3か月児	13・27日(休) 受付／午前9時～9時30分	
	こども歯科健診〔予約制〕 ※対象…2歳・2歳6か月・3歳6か月～4歳児	20日(休) 受付／午前9～10時	11・18日(休) 受付／午前9～10時
	母親学級〔予約制〕	8日(土) 受付／午前9時～9時30分、開催／午前9時30分～正午	
	パパママ準備教室〔予約制〕	8日(土) 受付／午後0時30分～1時、開催／午後1時～3時15分 9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	
おとなの健康	生活習慣病予防健診(男性)〔予約制〕 ※対象…令和6年度20～39歳の男性	14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6年度20～39歳の女性	12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〕	14日(金) 受付／午後1～2時	12日(水) 受付／午後1時15分～2時45分
	食事(栄養)相談〔予約制〕	14日(金) 受付／午後1～2時	13日(木) 受付／午前9時30分～11時
	女性のための健康相談〔予約制〕	12日(水) 受付／午後1時～2時25分	
このころの健康	HIV(エイズ)検査〔予約制〕 ※結果は検査の1週間後に郵送	17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	14日(金) 受付／午前10時～10時30分	
その他	こころの相談〔予約制〕	17日(月) 受付／午後2～4時	19日(水) 受付／午後2～4時
	家族相談〔予約制〕	7日(金) 受付／午後2～4時	
その他	保健相談	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〕	5日(水) 開催／午後2時～3時30分 図公害保健グループ☎03-3987-4220 電話相談は随時受付。	

6月 乳幼児健康相談(出張育児相談)〔予約制〕			
18日(火)	区民ひろば南大塚	午前10時～11時15分	12日(水) 区民ひろば要 午前10時～11時30分 19日(水) 区民ひろば高松 午前10時～11時30分 24日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分～3時30分 図長崎健康相談所☎03-3957-1191
図健康推進課☎03-3987-4174			

耐震助成制度に関するお知らせ

平成28年4月に発生した熊本地震では、昭和56年5月以前に建築された住宅で倒壊などの被害が多数ありました。また、平成12年5月以前に建築された木造住宅でも一定の被害がありました。東京湾北部でマグニチュード7.3の地震が起こった場合、都内の建物約280万棟のうち、約11.6万棟が全壊、約32.9万棟が半壊すると予測されています。

助成要件や申請方法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。

助成金の交付額

●木造住宅耐震診断助成

耐震診断にかかる経費の範囲内(限度額15万円)

●木造住宅耐震改修助成

耐震改修工事にかかる経費の2／3(限度額100万円)

さらに工事施工者が区内事業者の場合は助成対象経費の1／6(限度額50万円)上乗せ

●非木造住宅耐震診断助成

耐震診断にかかる経費の2／3(限度額20万円)

●耐震シェルター等設置助成

耐震シェルター等の設置経費の範囲内(限度額60万円)

●ブロック塀等改善工事助成

ブロック塀等の撤去費用 2,500円／m

ブロック塀等の設置にかかる経費の1／2(限度額30万円)

問許可・耐震グループ☎03-3981-0590

体育施設へ行こう

○詳細は各施設に問い合わせてください

体育施設の一般開放中！

小・中学生の居場所・遊び場づくりのため、体育施設の一般開放を実施しています。詳細は各施設に問い合わせてください。

豊島体育館 ☎03-3973-1701

新規開講プログラム(全3回)

①はじめてのバレエエクササイズ…6月3～17日 月曜日 午後1時30分～2時30分◇16歳以上の女性、

②50代からはじめる健康エクササイズ…6月11～25日 火曜日 午前11時～11時45分◇50歳以上の方

いずれも◇15名◇3,600円(定員に達していない場合のみ1回1,500円で参加可)◇運動しやすい服装、飲み物、②のみ室内履き持参⑤5月13日午前10時から当館窓口へ。

池袋スポーツセンター☎03-5974-7262

各種教室(都度参加のご案内)

65歳以上の方対象…シニア体操(月・火・金)、シニア体操プラス、16歳以上の方対象…ジェンヌヨガ、かたん椅子ヨガ、フラダンス初心者、K-POP ダンス、ピラティス、太極拳24式、シェイプアップ、温活ヨガ、健康づくり(火～金)※施設利用料必要、産後のママ対象…骨盤調整ピラティス、プール…アクアサーキット※施設利用料必要、水中トレーニング、ほか水泳教室多種あり、幼児、小学生対象…水泳、体操、ダンス◇700～1,800円

⑤当日先着順受付。

巣鴨体育館 ☎03-3918-7101

各種スクール新規会員募集！

令和6年度第2クール【7～9月】

◇区内在住の方◇印鑑、子どもの医療証、1クール分の会費持参。

⑤6月2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。

広告

広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

広告

通院・入院・介護・お墓・相続

家族に負担をかけたくない・高齢のひとり暮らしで不安の方

心託サービス

窓口は一本化 財産開示不要 月・年会費不要

※入会金1万円・その他サービスの利用には料金が発生いたします。

入院時・介護施設入居時の身元保証だけでなく通院の付き添いから、葬儀・お墓・相続などの将来に関する不安を1つの窓口で解決します！

一般社団法人 終活協議会
想いコーポレーショングループ
本部／東京都豊島区巣鴨2-11-4 第3高橋ビル11F

☎0120-111-859 10時～17時 年中無休

サービス内容が詳しく載っているパンフレットをお送りします

賃貸経営セミナー これからの賃貸住宅に求められるもの
入居者に求められている最新トレンドを専門家が解説

【池袋駅】5/31(金)・6/1(土)

としま区民センターで開催

相続対策や土地活用の一つとして用いられる賃貸住宅。これから子世代へ引き継ぐ、親から相続される予定がある人も多いのでは。しかし、人口減少に伴い満室になるか不安に感じることも。セミナーでは今、入居者が求めている賃貸像を専門家が解説。住まい方が多様化しているからこそ、間取りからコンセプトまでニーズに合わせた最新情報を得て、損をしない対策を練ってみませんか。セミナー終了後には個別の相談会も(予約制・先着順)。この機会に参加してみませんか。

◇主催／旭化成ホームズ

◇5/31(金)13:30～14:30(受付時間13:15)

セミナー終了後個別相談会～15:30

◇6/1(土)9:30～10:30(受付時間9:15)

セミナー終了後個別相談会～11:45

※両日とも同内容です。

◇会場 としま区民センター 5階

5/31(金)会議室504 6/1(土)会議室503

◇参加費 無料・予約制

◇内容 賃貸住宅の新トレンドセミナー

●セミナーの申し込み

☎0120-505-470

フジサンケイ企画セミナー事務局

受付時間 10:00～17:00(年中無休)

※個人情報保護はセミナーの運営や今後の案内に利用します。

5/31(金)

6/1(土)