

催し

としま産業振興プラザ(IKE・Biz)

①はじめて無料体験レッスン…10月1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、**10月19日(土)** シェイプ／午後4時から◇16歳以上で初参加の方◇各回10名◇動きやすい服装、ふた付き飲み物、シェイプのみ室内履き、②**ボルダリング無料体験会**…10月6日(日) ③初心者講習…子ども向け／午後1時から、午後2時から、⑥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◇子ども向け…小学2年生～15歳(親子参加可)、おとな向け…16歳以上◇各回10名◇動きやすい服装、ふた付き飲み物、室内履き、③**ノルディックウォーキング**…10月5日(土)※予備日11月2日(土) 午前10時～午後0時30分◇鬼子母神、目白庭園、自由学園明日館などを巡る。講師…日本ノルディックウォーキング協会理事／伊藤義昭氏◇20名◇小学3年生以上(中学生以下は要保護者同伴)◇1,500円◇運動靴、着脱しやすい服、手袋(軍手可)、飲み物、リュックサック
④①②は当日直接当館へ、③は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)

社交ダンス初心者講習会(全8回)



10月1日～11月19日 火曜日 午後6時30分～8時30分 雑司が谷体育館◇タンゴ、チャチャチャなど◇区内在住、在勤の方◇男女各10名◇5,000円◇室内履き④9月25日までに往復はがきかファクスかEメールで「〒170-0011 池袋本町2-4-11 豊島区ダンススポーツ連盟 西倉、FAX03-3988-4082、E-mail2490nishikura@celery.ocn.ne.jp」へ※抽選。
問当連盟 西倉☎03-3988-4082

肺炎予防と管理のポイント

10月2日(水) 午後2時～3時30分 池袋保健所◇肺炎予防と管理のポイント。講師…要町病院院長／吉澤孝之氏◇呼吸器疾患の治療中か過去に治療を受けた方◇30名
④9月13日から電話かファクスで「公害保健グループ☎03-3987-4220、FAX03-3987-4110」へ※先着順。

みらい館大明

「初心者向けウクレレ教室」(全6回)…10月3日～12月19日 第1・3木曜日 午後1時～2時30分、午後7時～8時30分◇楽譜の読み方を学び、簡単な曲を練習。講師…ミュージシャン／東澤 強氏◇各部10名◇7,500円◇ウクレレ持参(レンタルあり。1回500円※先着順)、パソコン講座「ワード入門2日間講座」…10月19・

26日 土曜日 午後1～5時◇表現力アップのチラシ作成など◇パソコン経験者◇7名◇6,000円、**男の料理教室(全6回)**…10月19日～3月15日 毎月第3土曜日 午前10時30分～午後0時30分◇基礎から家庭料理や海外料理のアレンジまで。講師…料理研究家／長尾睦子氏◇15名◇12,000円
④9月13日から窓口か電話かEメールで「当館☎03-3986-7186、E-mailmi-raikan_taimei@yahoo.co.jp」へ※先着順。

認知症サポーター養成講座

10月4日(金) 午後6時～7時30分 上池袋図書館◇認知症の症状や特徴を正しく理解し、認知症の人や家族を見守る応援者・支援者を養成。講師…豊島区キャラバンメイト◇10名
④9月14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。

息苦しさを和らげる呼吸トレーニング



10月4日(金) 午後2時～3時30分 池袋保健所◇呼吸筋を伸び縮みさせるストレッチ。講師…複十字病院理学療法士／大松峻也氏◇区内在住の方◇30名④9月13日から電話かファクスで「公害保健グループ☎03-3987-4220、FAX03-3987-4110」へ※先着順。

第2回空き家セミナー

10月5日(土) 午前10時～正午 上池袋コミュニティセンター◇所有者不明土地・建物に関する民法などの改正ポイント。講師…弁護士／矢野謙次氏◇40名(個別相談は2名)
④電話かEメールで「空き家対策グループ☎03-3981-2655、E-mailA0022901@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

分譲マンション管理座談会

10月5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◇区内分譲マンション管理組合役員、区分所有者、居住者◇30名
④電話かファクスかEメールで10月4日午後5時までに「マンショングループ☎03-3981-1385、FAX03-3980-5136、E-mailA0050026@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

化学物質は世代を超える第四弾

10月5日(土) 午後1時30分～4時 男女平等推進センター、オンライン◇カネミ油症の被害者の声を記した書籍「家族の食卓」の朗読、被害者支援の話から今後の課題を探る。講師…石澤春美氏◇24名④6か月以上未就学児。定員あり。会場視聴のみ。
9月25日までに要予約④9月13日午前9時からEメールでカネミ油症被害者支援センターE-mailinfo@yusho-support.comへ※先着順。
問当センター☎03-5952-9501

豊島区レクリエーション協会

①区民歩こう会「池袋本町・高松・

千川地区の名古社寺を散策」…10月6日(日)※雨天決行 午前9時50分 JR板橋駅東口駅前広場集合◇冰川神社・重林寺・富士浅間神社～東京メトロ千川駅◇300円◇軽装、昼食、飲み物、雨具④当日集合場所で受付。
問吉越☎03-3986-8620
②区民コブナ釣り大会…10月20日(日)※雨天決行 午前5時30分 東京建物Brillia HALL前集合、茨城県鹿嶋市爪木周辺◇区内在住、在勤の方とその家族◇100名◇5,500円(女性と高校生までは4,000円)④電話で10月9日までに今成☎090-3229-1079へ※先着順。
③第99回区民グラウンド・ゴルフ秋季大会…10月10日(木)※予備日10月24日(木) 午後0時30分から 総合体育場◇区内在住、在勤の方◇800円◇動きやすい服装、運動靴(用具の貸出あり)④電話で9月26日までに寺田☎080-3250-7510へ。

もったいないを減らそう「食べきりレシピの親子クッキング教室」

10月6日(日) 女子栄養大学駒込キャンパス◇食材の使い切りレシピの紹介と調理実践※アレルギー対応不可◇区内在住、在学の小学3～6年生とその保護者◇12組24名
④電話かファクスかEメール(3面記入例参照。児童の学年も記入)で「事業推進グループ☎03-3981-1142、FAX03-3987-8449、E-mailA0014801@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

2024秋 四季の里バスツアー

①10月7日(月)～9日(水)、②10月21日(月)～23日(水) 午前9時 東京芸術劇場前出発◇1日目…つつじ吊り橋～那須ハートランド～白河の関跡。2日目…蔵王・御釜～蔵王猿倉レストハウス～斎藤茂吉記念館。3日目…道の駅ばんだい～会津慈母大観音像～田季野◇各25名(催行人数20名)◇区民41,600円、区外46,000円(宿泊代・食事代◇7食)・交通費込み)※1名参加は別途8,800円
④電話で各日程初日の14日前までにフォレストリゾート予約コールセンター☎0570-038-489(午前9時～午後8時)へ※先着順。

福祉のしごと相談・面接会

10月7日(月) 午後1～4時(午後0時30分～3時30分受付) 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇各事業者ブースで個別相談・面接◇福祉施設への就職を希望する方。資格・経験不問④当日直接会場へ。
問豊島区民社会福祉協議会☎03-3981-2930

エポック10シネマ「ミートゥー・ムーブメント」

10月8日(火) ①午前10時～11時15分、②午後2時～3時15分 男女平等推進センター◇権力者からの不当な扱いに苦しむ女性たちが立ち上がり、変革の流れを生んだドキュメンタリー映画◇各回26名④10月1日までに要予約。6か月以上未就学児。

定員あり④9月13日午前9時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、E-mailA0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

第2回ビジサポセミナー「上手な値上げのすすめ方」

10月8日(火) 午後2～4時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇材料費高騰や人手不足に備え、価格転嫁の方法を学ぶ。講師…㈱ミセラボ代表取締役／田中聡子氏◇事業者の方、起業を検討中の方◇40名④2次元コードで前日までに申込み※区内事業者優先で先着順。
問㈱日本政策金融公庫池袋支店☎03-3983-2132 

離乳食講習会(池袋保健所)

10月10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
④9月19日から予約専用☎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

スマイル講座「子育てで大切にしたいこと」

10月10日(木) 午後2時～3時30分 西部子ども家庭支援センター◇子育てをする自分のための講座。講師…(一社)親と子どもの臨床支援センター臨床心理士／帆足暁子氏◇区内在住で1歳7か月未満児の保護者。参加は東・西子ども家庭支援センター合わせて子ども1名につき1回◇15名④4か月以上未就学児(4か月未満は親子同席)。7名。要予約④9月12日午前10時から窓口か電話で当センター☎03-5966-3131へ※先着順。

すずらんスマイルプロジェクト企画「傷だらけなのに気が付けない私たち」

10月10日(木) 午後7時～8時30分 オンライン◇「しにたい気持ちが消えるまで」の著者／豆塚エリ氏が当時の状況や気持ち、現在の活動を話す◇40名④6か月以上未就学児。定員あり④9月13日午前9時からEメールでE-mailA0029117@city.toshima.lg.jpへ。男女平等推進センターで視聴希望の方は当センター☎03-5952-9501へ※先着順。

第27回こころまつり ひろげよう心のふれあい

10月12日(土) 午前10時45分～午後2時30分 長崎小学校◇当小学校児童による長崎獅子舞とダンスキッズの公演、ジャンプ長崎高校生の演奏。各種販売、展示や体験など(校庭で飲食可)④当日直接会場へ。
●前日と当日のボランティア募集中…希望者は電話で10月4日までにル・ピュル☎03-6905-8005へ。
問長崎健康相談所☎03-3957-1191

第70回住宅対策審議会

9月27日(金) 午前10時～正午 区役所本庁舎8階議員協議会室
④傍聴希望の方は9月25日午後5時までに電話で施策推進グループ☎03-3981-2655へ。