

フレイルサポーター養成講座

スケジュール	日付	時間	場所
①講座 (全2日間)	10月29日(火)・ 31日(木)	午前10時30分～ 午後2時45分	東池袋フレイル 対策センター
②見学 ※いずれか1日	11月19日(火)	午後1時30分～ 3時30分	区民ひろば豊成
	11月29日(金)		区民ひろば 富士見台
	12月3日(火)		区民ひろば千早
	12月5日(木)	午後1時～ 2時45分	東池袋フレイル 対策センター
③練習日	12月9日(月)		

フレイル予防を広める担い手、フレイルチェックの運営・サポート活動をするボランティアを養成◇原則①～③すべてに参加でき、メールを受信できる方◇20名

■9月13日から2次元コードで申込み※先着順。

■介護予防・認知症対策グループ☎03-4566-2434



10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	健康推進課(池袋保健所内) ☎03-3987-4173～4	長崎健康相談所 ☎03-3957-1191
こども・女性の健康	こども歯科健診(予約制) ※対象…2～4歳児	17・31日(木) 受付/午前9～10時	8・29日(火) 受付/午前9～10時
	母親学級(予約制)	5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)	5日(土) 受付/午後0時30分～1時、開催/午後1時～3時15分 6日(日) ①受付/午前9時～9時30分、開催/午前9時30分～11時45分、②受付/午後0時30分～1時、開催/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	11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	2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)	11日(金) 受付/午後1～2時	16日(水) 受付/午後1時15分～2時45分
	食事(栄養)相談(予約制)		10日(木) 受付/午前9時30分～11時
の健康	女性のための健康相談(予約制)	2日(水) 受付/午後1時～2時25分	
	こころの相談(予約制)	21日(月) 受付/午後2～4時	30日(水) 受付/午後2～4時
感染症	家族相談(予約制)	25日(金) 受付/午後2～4時	
	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 平日 午前8時30分～正午、午後1～5時	
	HIV(エイズ)検査(予約制) ※結果は検査の1週間後	21日(月) 受付/午後1時30分～2時30分	☎電話で予約専用☎03-3987-4244へ。
	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	11日(金) 受付/午前10時～10時30分	☎感染症保健指導グループ☎03-3987-4182
	ぜん息・COPD相談(予約制)	16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。

10月 乳幼児健康相談(出張育児相談)【予約制】

22日(火) 池袋保健所 午前10時～11時15分	16日(水) 区民ひろば豊 午前10時～11時30分
	23日(水) 区民ひろば高松 午前10時～11時30分
	28日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分～3時30分
☎健康推進課☎03-3987-4174 ☎長崎健康相談所☎03-3957-1191	

「秋の全国交通安全運動」9月21日(土)～30日(月)

運動の重点

●反射材用品などの着用推進や安全な横断方法の実践などによる歩行者の交通事故防止

●夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転などの根絶

●自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

●二輪車の交通事故防止

※詳細は2次元コード参照。

☎交通安全対策グループ☎03-3981-4856



10月14日祝 特別イベント

スポーツの日!

体育施設へ行こう

総合体育場 ☎03-3971-0094

◆「としまスポーツまつり2024」元メジャーリーガー・岩隈久志トークショー特設エリア観覧者募集

午後0時20分～1時20分◇小学生とその保護者◇20組40名

■2次元コードで10月2

日までに申込み※抽選。

晴天時は当日どなたでも

立ち見可。

◆庭球場(テニス)無料開放

①硬式…午前9時30分～午後1時、

②軟式…午後1時30分～5時◇小学生以上(小学生は親子で参加)◇ラケット、ボール、シューズ

■当日直接会場へ。

池袋スポーツセンター☎03-5974-7262

◆各種プログラム無料体験会開催

スタジオ、プール…プログラム多数あり。詳細は問い合わせてください◇16歳以上の方◇定員あり◇施設利用料別途■当日当館9階で整理券配布※先着順。

武道場…空手/午前9～11時、なぎなた/午前11時～午後1時、少林寺拳法/午後2～3時、合気道/午後3～5時■当日当館9階で受付。

南長崎スポーツセンター☎03-5988-9270

◆競技場無料開放

午後1～3時◇種目…バドミントン、卓球、ボッチャなど◇小・中学生(保護者同伴可)◇室内履き、飲み物

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

■当日直接会場へ。

広告

広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

広告

相続専門税理士による

「相続」無料相談会

in 豊島区

9月22日・23日
9:15～19:00

※最終受付18:00

IKEBIZ 第1会議室

東京都豊島区西池袋2-37-4※旧勤労福祉会館

●池袋駅西口より徒歩約10分、南口より約7分

●予約での対応となりますので、必ず事前にお電話ください。

相続専門税理士として

相続500件以上の解決実績!!

税理士法人ASAC総合事務所

住所:豊島区池袋2-20-6東京白洋エクセレンシティ2階

電話:03-6909-2273 メール:info@asac.co.jp

URL:http://www.asac.co.jp/

ご予約・ご相談フリーダイヤル

☎0120-60-60-85

【電話受付時間 平日 9:30～19:00 土日 9:30～18:00】

医療法人財団 豊島健康診査センター

- 区民がん検診
- MRI・CT・マンモ
- 個人の健診(健康診断など)
- 企業健診(協会けんぽ提携施設)
- 診断書発行(入社・入学時)
- 特定保健指導

◎健診申込み・問合せ
03-5974-7205

◎がん検診予約
03-5974-3511

《電話受付時間》

月～土曜日 ※祝祭日、年末年始除く

AM 9:00～PM 4:00

豊島区上池袋2-5-1健康プラザとしま6階

ホムパージュ: https://toshima-mc.jp/

胃がん・肺がん
ネット予約OK!

土曜日も受診可能



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