

催し

アートと街とヒトがつながる講座

11月16日(土)、12月8日(日)、令和7年2月11日(祝)、24日(振休)、27日(休)、28日(金)、3月2日(日) あうるすぽっとほか◇アートプロジェクトの基本知識から実践的な内容まで◇20~50名(開催日により異なる)◇各500円
 申込2次元コードで申込み
 ※先着順。
 問合せしま未来文化財団 ☎03-3590-7118

スマイル講座 「女性のこころとからだ」

11月18日(月) 午後2時~3時30分
 東部子ども家庭支援センター◇講師
 …精神科医師/松井康絵氏◇区内在

住で1歳7か月未満児の保護者または原則第1子を妊娠中の方。参加は東・西子ども家庭支援センター合わせて1回◇12名(保)8名。5か月以上1歳7か月未満児。5か月未満同席。
 要予約☎10月18日午前10時から母子モアプリで申込み※先着順。
 問合せセンター☎03-5980-5275

第1回Bizサポ勉強会 業務のデジタル化、自動化で 働き方の「タイパ」向上を目指そう

11月18日(月) 午後2~4時 あうるすぽっと、オンライン◇業務のタイムパフォーマンスを上げる生成系AIツールなどの活用法・操作体験◇事業を営んでいる方、起業を考えている方◇会場20名(保)2次元コードで申込み※先着順。
 問合せ商工グループ☎03-4566-2742

親族のための成年後見実践講座 (全2回)

11月22・29日 金曜日 午後6時30分~8時30分 としま区民センター
 ◇法定後見の申立てや書類作成、実際の業務について。講師…司法書士/岩崎 信氏◇受任予定の方◇40名
 申込10月15日から2次元コードか電話かファクスかEメールで「サポートとしま☎03-3981-2940、FAX03-3981-2946、EMsiensitu@a.toshima.ne.jp」へ※先着順。

養子縁組里親体験発表会

11月23日(祝) 午前10時~11時30分
 としま区民センター◇映画「まだ見ぬあなたに」上映会(上映時間30分)、里親のトークセッション◇特別養子縁組に関心のある方◇30名(保)5名。
 11月8日までに要予約※先着順。
 申込2次元コードか電話で11月19日までに児童相談所フォスタリング機関☎03-6758-7918へ。

難病当事者交流会 「IKEBUKURO 難病カフェ5」

11月23日(祝) 午後2~5時 としま区民センター、オンライン◇講演会「摂食障害ってなに?」。講師…摂食障害克服サポーター/川崎彩恵氏◇会場40名(保)2次元コードかEメールで当カフェ Ikebukuro.nambyo.

cafe@gmail.comへ※先着順。
 問当カフェ☎080-9424-4855

犯罪被害者週間行事

11月26日(火) 午後1時30分~4時
 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇DV・子どもの性被害に関する講演会、ピアノ演奏コンサートあり◇200名
 申込2次元コードか電話で
 総務課総務グループ☎03-3981-4451へ※先着順。

女性の健康教室「女性ホルモンを味方につけよう！」

11月27日(水) 午後2~4時 長崎健康相談所◇アロマストレッチなど◇区内在住、在勤、在学で医師による運動制限のない女性◇10名(保)5名。
 生後2か月以上2歳未満児※先着順。
 申込10月15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※50歳未満の方、初参加の方優先で先着順。

11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
妊婦の健康	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・20日(水) 受付/午後1時10分~1時30分 開催/午後1時30分~3時30分
	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) 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/②午後1時~3時15分	
おとなの健康	子ども歯科検診(予約制) ※対象2~4歳児	14・28日(木) 受付/午前9~10時	12・26日(火) 受付/午前9~10時
	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	15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	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)	15日(金) 受付/午後1~2時	20日(水) 受付/午後1時15分~2時45分 7日(木) 受付/午前9時30分~11時
	食事(栄養)相談(予約制)		
のこころの健康	女性のための健康相談(予約制)	6日(水) 受付/午後1時~2時25分	
	こころの相談(予約制)	27日(水) 受付/午後2~4時	
保健相談	家族相談(予約制)	25日(月) 受付/午後2~4時	
	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	11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	15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 ☎公害保健グループ☎03-3987-4220
ぜん息・COPD相談(予約制)	電話相談は随時受付、面接相談は要予約。		

11月 乳幼児健康相談(出張育児相談)(予約制)

19日(火) 区民ひろば西池袋 午前10時~11時15分	20日(水) 区民ひろば要 午前10時~11時30分
22日(金) 区民ひろば駒込 午後1時30分~3時	25日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分~3時30分
問合せ健康推進課☎03-3987-4174	問合せ長崎健康相談所☎03-3957-1191

はがきなどの記入例

- ①事業またはイベント名
 - ②〒住所
 - ③氏名(ふりがな)
 - ④年齢
 - ⑤電話番号
 - ⑥その他必要事項
- ※往復はがきを利用する場合、返信に〒住所、氏名を記入してください。
 ④住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。

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 ☎03-3973-1701
 ①アンチエイジング…木曜日 午前9時45分~10時45分◇16歳以上の方◇10名◇動きやすい服、飲み物、タオル、②はじめての英会話…土曜日 午前10時~10時50分◇年中・年長、英語未経験の小学1・2年生◇15名◇上履き、筆記用具、飲み物、タオル
池袋スポーツセンター☎03-5974-7262
 パーソナルレッスン…①はじめてトレーニング、②トレーニング/メニュー作成、マシンやツールを使うトレーニング、③ペアストレッチ、④

スイミング、⑤マットピラティス/体幹の強化、姿勢改善、⑥キッズ/マット運動、跳び箱、縄跳び、鉄棒など◇各50分◇4,400円
巣鴨体育館 ☎03-3918-7101
スタジオプログラム実施中!
 ヨガ・ピラティス・おためしエアロ・太極拳・フラダンス・背骨体操・ヨガニドラー・バラエティーストレッチ・はじめてバレエ・はじめてのJAZZダンスなど◇会員登録なしで都度利用可◇トレーニングジム利用料400円、受講料200円

広告

広告(内容は各広告主に合わせてください)

広告

骨董品の買取いたします

あなたの家の古い物が映画を創る

2022年映画「銀鬼が笑う」モスクワ映画祭正式出品
 2024新作製作開始

鑑定 → 買取 → 芸術

創造する骨董屋さん
大江戸美術
 0120-69-3306
 豊島区目白2-8-2 担当: 櫻本

全国出張鑑定無料

会員募集中

区内各所で元気に活動中! 60歳以上の皆さま! お待ちしております!

イベント・講演会など
お仕事以外も盛りだくさん!
 仲間づくりもできる!

もちろんお仕事も! 各種施設管理・受付、保育補助、事務など

公益社団法人 **豊島区シルバー人材センター**

03-3982-9533
 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

事前にお電話かホームページよりお申込みください。

10/17(木) AM 10:00~12:00
 区民ひろば富士見台(南長崎1-6-1) **出張開催**

10/18(金) AM 9:30~11:30
 PM 14:00~16:00
 帝京平成大学池袋キャンパス内集会所(東池袋2-51-4)

11/15(金) AM 9:30~11:30
 PM 14:00~16:00
 帝京平成大学池袋キャンパス内集会所(東池袋2-51-4)

WEB入会もできます! 詳しくはコチラ!

豊島区 シルバー 検索