

催し

妊娠中から備えよう プレパパ向け 産後の「お金」と「生活の変化」

2月22日(土) 午前10時30分～正午
区役所本庁舎 8階レクチャールーム
◇妊娠期から産後のお金や時間の使
い方を考える◇配偶者が妊娠中の男
性◇30名
☎電話かEメールで2月18日までに
「庶務・事業グループ☎03-4566-
2478、✉A0019707@city.toshima.l
g.jp」へ※先着順。

遺言書作成の基本と 成年後見制度の利用について

2月24日(振休) 午前9時30分～
11時30分 としま区民センター◇残
された親族のためにやるべきことを
実務経験者から学ぶ◇区内在住、在
勤の方◇35名◇1,000円
☎2次元コードか電話かEメール
(件名は区民講座申込)で2月17日ま
でに「東京都行政書士会豊島支部☎
03-5927-1530、✉info@seminar2024.site」へ
※先着順。

みらい館大明

①青春モルック映画「TODOKU Y
O-NA」上映&体験会…2月24日(振
休) 上映/午後1時から、午後5
時から、午後7時から、体験会/午
後2時45分から◇フィンランド発祥
のスポーツ「モルック」の映画鑑賞と
体験◇映画/各30名、体験会/18名
◇映画/1,500円、映画・体験セッ
ト/2,500円、②3月パソコン講座
…A)パワーポイント基礎編2/3月
8日(土)、B)ワード図形作成/3月15
日(土) 午後1～5時◇A)表やグラフ
の挿入・アニメーションなど、B)点
線・吹き出しの挿入など。講師…パ
ソコンインストラクター/石井 由
香里氏◇各7名◇各3,000円、③モ
ノが捨てられない方のお片づけワー
クショップ「クローゼット診断」(全
2回)…3月5・19日 水曜日 午
後1時～2時30分◇こんまり®メソ

ッドで診断・相談など。講師…片づ
けコンサルタント/星 恵里子氏◇
8名◇5,000円
☎2月13日から①は2次元コードで、
②③は窓口か電話かEメールで「当
館☎03-3986-7186、✉miraikan_taimei@yah
oo.co.jp」へ※先着順。

認知症サポーター養成講座

①2月25日(火) 午後2時～3時30分
区役所本庁舎 5階510会議室、②3
月8日(土) 午前10時30分～正午 東
池袋フレイル対策センター◇認知症
の人や家族を温かく見守る応援者を
養成◇区内在住、在勤、在学の方◇
①20名、②12名
☎①電話かファクスで「介護予防・
認知症対策グループ☎03-4566-
2433、✉03-3980-5040」へ、②電
話で東池袋フレイル対策センター☎
03-5924-6212へ※先着順。

豊島みどりの会 観察会

2月26日(水) 午前9時～正午※雨
天時は2月27日(木) 池袋駅南口地下
ルミネ前エスカレーター横集合、現
地解散◇東京港野鳥公園で野鳥観察
◇20名◇会員以外200円(交通費別途)
◇帽子、水筒、あれば双眼鏡
☎電話かファクスで当会☎・✉03-
3982-5569へ※先着順。

第14回「はあとの木」マルシェ+

2月27日(木) 午前10時～午後3時
区役所本庁舎 1階としまセンタース
クエア◇区内福祉施設がハンドメイ
ド雑貨やパンなどを販売。似顔絵を
みつけるビンゴゲームもあり。
☎当日直接会場へ。
☎カフェふれあい☎03-3980-5020

講演会「おなか元気教室」

2月28日(金) 午前10時30分～11時
30分 池袋保健所◇「健腸長寿」の考
えをもとに行うおなかの話と体操。講
師…東京ヤクルト販売㈱◇区内在住、
在勤、在学で18歳以上の方◇45名
☎2月13日から電話で保健事業グル
ープ☎03-3987-4660へ※先着順。

北区・板橋区・練馬区・豊島区 合同糖尿病予防デー

3月1日(土) 午後1時30分～5時
北とぴあ(北区王子1-11-1)◇糖
尿病に関する相談会…午後4時受付
終了、食事療法に関する講演会…午
後3時から☎当日直接会場へ。
☎北区医師会事務局☎03-5390-
3511

在宅医療区民公開講座

3月1日(土) 午後1時30分～3時
区役所本庁舎 1階としまセンタース
クエア◇①事例から学ぶ在宅医療の
心構え。講師…たかせクリニック理
事長/高瀬義昌氏、②豊島区の在宅
医療について。講師…豊島区在宅医
療相談窓口室長/中辻康博氏◇150名
☎電話かファクスで2月28日までに
「豊島区医師会☎03-3986-2321、
✉03-3984-5921」へ※先着順。

第78回東京都スポーツ大会 豊島区予選会

●アーチェリー(最終予選会)…3月
2日(日) 西巣鴨体育場☎電話で前日
までに富田☎03-3269-2930(ライ
オン堂洋品店内)へ。
●卓球…3月9日(日) 豊島体育館☎
電話で2月17日までに田辺☎03-
3959-4423へ。
●軟式野球…3月9日(日)～5月25日
(日) 総合体育場、三芳グラウンド、荒
川野球場☎電話で2月21日までに矢
島☎03-3981-4628へ。
●バスケットボール…3月9日(日)～
30日(日) 豊島体育館、雑司が谷体育
館☎電話で2月17日までに原☎090-
4167-0663へ。
●空手道…3月15日(土) 池袋スポ
ーツセンター☎電話で2月21日までに
根本☎090-7844-3844へ。
●弓道…3月20日(祝) 総合体育場☎
電話で当日午前9時までに稲田☎
070-5020-2040へ。
●ソフトボール…4月6・27日(日)※
予備日5月3日(祝) 千早スポーツフ
ィールド☎電話で3月16日までに清
水☎03-3974-3582へ。
※申込みなどの詳細は直接各競技担
当へ。ほかの種目は次号掲載予定。

区民歩こう会

3月2日(日)※雨天決行 午前9時
50分 東京メトロ有楽町線江戸川橋
駅1a出口前広場集合、飯田橋駅解
散◇春をつげる梅花を求めて神田川
から毘沙門天の善國寺、小石川後楽
園(約6km)◇300円(別途入場料)◇
軽装、昼食、飲み物、雨具
☎当日集合場所で受付。
☎当会 吉越☎03-3986-8620

多文化共生子育てフェスティバル

3月2日(日) 午前11時～午後4時
区役所本庁舎 1階としまセンタース
クエア◇アジア諸国の子育てを紹介。
世界の手遊び、お菓子など◇妊娠中
や子育て中の方とその家族◇有料体
験あり☎当日直接会場へ。
☎(特非)Mother's Tree Japan 事
務局☎070-8597-2340

区民のための健康マージャン 入門講座(全4回)

3月3・10・17・24日 月曜日
午後1～3時 としま区民センター
◇マージャンの面白さを学ぶ◇区内
在住、在勤の未経験者◇30名◇
4,800円(テキスト代別途2,000円)
☎電話かEメールで2月13日～3月
2日の間に「(特非)健康麻将全国会
☎070-6454-8141、✉enoki@np
o-mahjong.com」へ※先着順。

テーマ別エンディングノート 書き方講座

①医療・ACP編…3月4日(火) 午後
2～4時、②相続・遺言編…3月21
日(金) 午前10時～正午 としま区民
センター◇①終末期への備え方。講
師…淑徳大学/佐藤 惟氏、②相続
・遺言の考え方など。講師…弁護士
/富永忠祐氏◇区内在住でおおむね
65歳以上の方◇各40名
☎2月14日から電話かファクスかE
メールで「豊島区終活あんしんセン
ター☎03-6863-7830、✉03-3981-
2946、✉siensitu@toshima.ne.
jp」へ※先着順。

なかなか聞けない梅毒のこと

3月4日(火) 午後2時～3時30分

シニアトピックス

「としま・おたっしゃカード」更新のご案内

3月31日で令和
6年度分の未使用
ポイントは失効し
ます。

◇更新方法…4月
1日以降銭湯利用

時に自動更新されます(令和6年4月以降にカ
ードを使用して銭湯を利用した方に限る)。1
年以上カードを使用していない方は、身分証を
持参のうえ高齢者福祉課窓口で更新が必要です。
☎高齢者事業グループ☎03-4566-2432

理学療法士による健康講座(腰講座)

2月20日(木) 午後1時30分～2時30分
山吹の里 1階カフェテラス山吹内◇理学療法士



による講座と腰痛予防体操のレクチャー◇区内
在住で65歳以上の方◇25名

☎2月14日午前11時から電話で高田介護予防セ
ンター☎03-3590-8116へ※先着順。

フレイルチェックを受けましょう しっかりチェック(約2時間)

区民ひろば…西池袋/3月4日(火)、南大塚/
3月7日(金)、高松/3月19日(水) いずれも午前
10時から◇区内在住の65歳以上で要介護・要支
援認定を受けていない方。

☎2月12日から電話で介護予防・認知症対策グル
ープ☎03-4566-2434へ。

高齢者マシントレーニング体験会

3月4・11日 火曜日 午後2時15分～3時
45分 池袋スポーツセンター◇筋力・筋持久力
・柔軟性を高める効果を持つマシンを体験◇区

内在住の65歳以上で昨年度の高齢者マシントレ
ーニング講座を未受講で、2～3月のフレイル
しっかりチェックなどに参加できる方◇各回15
名

☎電話で2月13～20日の間に介護予防・認知症
対策グループ☎03-4566-2434へ※新規の方優
先で先着順。

高齢者向けスマートフォン相談会

3月13日(木) 午前9時30分～正午 区役所本
庁舎 1階としまセンタースクエア◇1対1で操
作方法の相談会(個人情報取り扱い、機種や料
金プランなどの相談は対応できない場合あり)
※1名30分まで◇スマホ持参(デモ機の用意あ
り)◇60歳以上の都民◇20名

☎2月14日から電話で高齢者福祉課管理グル
ープ☎03-4566-2429へ※先着順。