区民ひろば

西巣鴨第一
囲碁・将棋タイム

毎週月曜日　午後１時から◇囲碁・将棋を楽しむ。

申電話かファクスで「当ひろば☎03 - 3918 - 4197、FAX03 - 3918 - 4198」へ。

高南第一　ネイチャーゲーム
～身近な自然を探してみよう～

５月11日㈰　午前10時～正午

◇「むさしのネイチャーゲームの会」会員と高南第一の庭に隠れた身近な自然を探すゲーム※雨天時は室内◇小学生以下（未就学児は要保護者同伴）◇15組◇帽子、タオル、飲み物

申４月20日（区外の方は４月27日）から窓口か電話で当ひろば☎03 - 3988 - 8601へ※先着順。

ジュニアリーダー講習会2025　募集案内

●無料体験会…６月15日㈰　①午前10時～午後０時30分、②午後２時～４時30分　みらい館大明◇防災グッズづくりや、火起こし体験※いずれも同内容◇区内在住、在学の小学４年生～中学３年生で集団行動ができる方◇60名

申２次元コードで４月18日午前９時～５月23日の間に申込み※抽選。
問生涯学習グループ☎03 - 4566 - 2762

●本プログラム（全８回）　◇30名※体験会参加者から抽選◇24,000円

	日付	内容
1	７月13日㈰	防災クイズづくり　地域の盆踊りブース出店
2	８月３日㈰	防災キャンプの計画　保護者向けオリエンテーション
3	８月18日㈪・19日㈫	防災キャンプ（みらい館大明での宿泊学習）
4	９月28日㈰	防災キャンプの振り返り
5	10月26日㈰	みらい館大明まつりに出店 ハッピーホリデーフェス（防災スタンプラリー）の企画
6	11月中旬	ハッピーホリデーフェス（防災スタンプラリー）の準備
7	12月上旬	ハッピーホリデーフェス（防災スタンプラリー）開催
8	１月上旬	ハッピーホリデーフェス（防災スタンプラリー）の振り返り

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。

豊島体育館　☎03 - 3973 - 1701
教室のご案内

木曜日／太極拳…①午前11時～午後０時30分、②午後３時～４時30分◇16歳以上◇各15名◇動きやすい服装、飲み物、室内履き◇都度参加可。

申直接当館窓口へ※先着順。

池袋スポーツセンター　☎03 - 5974 - 7262
都度参加型教室のご案内

65歳以上の方対象…①シニア体操、②シニア体操プラス、**16歳以上の方対象…**①ジェンヌヨガ、②かんたん椅子ヨガ、③フラダンス初心者、④K-POPダンスなど、**幼児・小学生対象…**①水泳、②ダンス、③総合スポーツスクール

申２次元コードで申込み。

巣鴨体育館　☎03 - 3918 - 7101
子どもスクール無料体験受付中！

木曜日／チアリーディング…午後３時45分～４時45分（小学１～３年生）、午後４時45分～５時45分（小学４年生～中学生）◇動きやすい服装、室内履き、タオル、飲み物

申電話か直接当館窓口へ。

雑司が谷体育館　☎03 - 3590 - 1252
各種教室のご案内（無料体験参加者募集）

月曜日／４月開始総合スポーツスクールbiima…午後４時30分～５時20分（年少～年中）、午後５時30分～６時20分（年長～小学３年生）、**金曜日／４月開始DeNAバスケットボール教室…**午後３時～３時50分（年中～小学１年生）、午後３時50分～４時50分（小学２～４年生）、午後４時50分～５時50分（小学５～６年生）

申電話で当館へ。

千早スポーツフィールド　☎03 - 5926 - 3201

◆登録制教室のご案内…幼児・小学生対象教室／マルチスポーツスクール（サッカー・野球・ラグビー・かけっこ）、**16歳以上の方対象教室**／フィットネス教室（ヨガ・いきいき体操など）

申電話か直接当館窓口へ。

5月 健康カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1 ●	2 ●	3
4	5	6	7 ●	8 ● ■	9 ●	10 ○
11 ○	12 ● ◆	13 ● ★	14 ● ○★■	15 ● ★	16 ● ■◆	17
18	19 ●	20 ●	21 ● ■	22 ●	23 ● ★	24
25	26 ● ★♥	27 ● ★	28 ● ♥	29 ● ★	30 ●	31

○妊婦の健康　♥こころの健康
★こどもの健康　◆感染症
■おとなの健康　●そのほか

申２次元コードか予約専用電話で申込み。
詳細は各問い合わせ先に確認してください。

池…健康推進課（池袋保健所内）
☎03 - 3987 - 4173～４
長…長崎健康相談所
☎03 - 3957 - 1191

母親学級　パパママ準備教室　卒乳教室
乳幼児健康相談　生活習慣病予防健診　女性の骨太健診

●妊婦の健康

・母親学級〔予約制〕
池10日㈯　受付／午前９時15分～９時30分、開催／午前９時30分～正午
長14日㈬　受付／午後０時45分～１時、開催／午後１時～３時30分

・パパママ準備教室〔予約制〕
池10日㈯　受付／午後０時45分～１時、開催／午後１時～３時15分
池11日㈰　受付／①午前９時15分～９時30分、②午後０時45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

★こどもの健康

・こども歯科健診〔予約制〕※対象…２～４歳児
池15・29日㈭　受付／午前９～10時
長13・27日㈫　受付／午前９～10時

・卒乳教室〔予約制〕
池26日㈪　受付／午前９時45分～10時、開催／午前10時～11時30分

・乳幼児健康相談〔出張育児相談〕（予約制）
池区民ひろば駒込　23日㈮　午後１時45分～３時
区民ひろば西池袋　27日㈫　午前10～11時
長区民ひろば要　14日㈬　午前10時～11時30分
長崎健康相談所　26日㈪　午後１時30分～３時30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７年度　20～39歳の男性
池16日㈮　受付／午前８時50分～９時

・女性の骨太健診〔予約制〕
※対象…令和７年度　20～39歳の女性
池21日㈬　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〕
池16日㈮　受付／午後１～２時
長14日㈬　受付／午後１時15分～２時45分

・食事（栄養）相談〔予約制〕
池16日㈮　受付／午後１～２時
長８日㈭　受付／午前９時30分～11時

・女性のための健康相談〔予約制〕
池21日㈬　受付／午後１時～２時25分

♥こころの健康

・こころの相談〔予約制〕
池28日㈬　受付／午後２～４時

・家族相談〔予約制〕
池26日㈪　受付／午後２～４時

◆感染症

・HIV（エイズ）検査〔予約制〕
※結果は検査の１週間後
12日㈪　受付／午後１時30分～２時30分
申電話で予約専用☎03 - 3987 - 4244へ。
問感染症保健指導グループ☎03 - 3987 - 4182

・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。
16日㈮　受付／午前10時～10時30分
申電話で予約専用☎03 - 3987 - 4244へ。
問感染症保健指導グループ☎03 - 3987 - 4182

●そのほか

・保健相談
池長思春期・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

・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。
問公害保健グループ☎03 - 3987 - 4220