

官公署だより

●(一社)東京バス協会 「東京都シルバーパス更新手続きのお知らせ」

現在シルバーパスをお持ちの方には、8月下旬に「シルバーパス更新手続きのご案内」が届きます。更新をする方は「ご案内」を必ず確認し、必要書類を用意の上、9月中に指定会場で手続きをしてください。

問当協会シルバーパス専用電話 ☎5308-6950(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)



●豊島都税事務所 「8月は、個人事業税第1期分の納期です」

8月31日(木)までに、お手元の納税通知書裏面に記載されている金融機関、コンビニエンスストアなどで納めてください。また、省エネ設備の取得に係る減免の申請も受け付けています。

問当事務所 ☎3981-1211(代表)

●東京都都市整備局 「2017夏耐震キャンペーン」

8月27日(日)～9月9日(土) 東京都議会議事堂1階都民ホール(新宿区西新宿2-8-1)、新宿駅西口広場イベントコーナーほか※日程・内

容により異なる◇耐震フォーラム、耐震改修工法展示会など。詳細は東京都耐震ポータルサイト <http://www.taisihin.metro.tokyo.jp/>参照。
問当事務局 ☎5776-2818



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性別
- ⑥電話番号
- ⑦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。
※申込み方法は各記事参照。

体育施設へ行こう

○申込みは、前日までに各施設へ
○詳細は直接施設へ問い合わせてください

豊島体育館 ☎3973-1701

◆始めよう! 400円で楽しく朝活
①ソフトエアロビクス…火曜日 午前9時30分～10時30分、②健康エアロビクス…木曜日 午前9時30分～10時30分、③ウォークエアロエクササイズ…木曜日 午前11時～正午◇①～③とも1回400円 ※事前申込み不要。

◆9月開催プログラム ●小学生新教室…④キッズジャズダンス(全3回)…火曜日 午後6～7時◇3,000円、●高齢者特別プログラム…⑤のびのび体操(全4回)…水曜日 午前9時30分～10時30分◇60歳以上◇4,000円、●初心者向け…⑥初めての太極拳(全4回)…木曜日 午前11時～午後0時30分、午後3時～4時30分◇4,000円※⑤⑥はお試し参加1回1,300円

雑司が谷体育館 ☎3590-1252

◆9月コース型教室 月曜日(全3回)①ヨガ…午前9時40分～10時40分◇3,570円、②ステップウォークヨガ…午後0時20分～1時20分◇3,570円、③はじめての水泳…午後7時～8時30分◇5,190円、水曜日(全4回)④ヨガ…午前11時～正午、⑤フラダンス…午後0時20分～1時20分◇④⑤各4,760円、木曜日(全4回)⑥脂肪スッキリ(水中歩行)…午後1時40分～2時40分◇3,030円、金曜日(全5回)⑦ヘルスケア体操…午後2時45分～3時30分◇3,780円、土曜日(全4回)⑧ヨガ…午後0時10分～1時10分、⑨ピラティス・ベーシック…午後1時45分～2時45分◇⑧⑨各4,760円、日曜日(全4回)⑩大人水泳教室…午後0時

40分～1時30分◇4,760円

池袋スポーツセンター ☎5974-7262

◆10月開始(3か月教室)のご案内 ●産後のママ…骨盤矯正ピラティス、ママヨガ、●幼児…遊び教室、水遊び教室、水泳教室、●小学生…水泳教室、キッズダンス、体操教室、●シニア(65歳以上)…シニア体操、シニア体操プラス、ウォーキングエクササイズ、●16歳以上…アクアビクス、水中トレーニング、水中歩行プラス、ヨガ、椅子ヨガ、新日本舞踊エクササイズ、ピラティス、太極拳、シェイプアップ、健康づくり、水泳教室(多種) ※詳細は問い合わせください。

往復はがきで9月1～20日(必着)の間に「〒170-0012 上池袋2-5-1 池袋スポーツセンター」へ※当施設へ直接申込みも可。

巣鴨体育館 ☎3918-7101

◆子どもスイミング ①親子ベビー(3か月～2歳)…月曜日 正午から、②2～4歳…月曜日 午後3時から/火・木・土曜日 午後2時から、③4～6歳…午後3時から、④5～8歳…午後4時から、⑤小学生以上…午後5時から、⑥育成…午後6時から(③～⑥は月～木・土曜日)、⑦4歳以上級別…日曜日 午前10時30分から、午前11時30分から
いずれも◇第3クール(10～12月) 12,342円



9月 保健所カレンダー

予約制等の事業は随時受け付けているため、定員に達していることがありますのでご了承ください。

	事業名	池袋保健所 ☎3987-4172～4	長崎健康相談所 ☎3957-1191
子どもの健康	1歳児歯科健診・総合相談 対象(1歳～1歳3か月児) [予約制]	14・28日(木) 午前9時～9時30分	
	こども歯科健診 対象(2歳～2歳6か月・3歳6か月～4歳児) [予約制]	7・21日(木) 午前9～10時	12・26日(火) 午前9～10時
	母親学級 [予約制]	8・15・22日(金) 午後0時40分～3時30分	6・13・20日(水) 午後0時40分～3時30分
	パパ・ママ準備教室 [予約制]	9日(土) ①午前9時20分～11時30分 ②午後1時20分～4時	
おとなの健康	生活習慣病予防健診(男性) [予約制] ※対象…平成29年度20～40歳未満の男性	8日(金) 午前8時50分～9時	
	女性の骨太健診 [予約制] ※対象…平成29年度20～40歳未満の女性	13日(水) 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]	8日(金) 午後1時15分～2時30分	20日(水) 午後1時30分～3時
	食事(栄養)相談 [予約制]		14日(木) 午前9時30分～11時
	女性の専門相談 [予約制]	13日(水) 午後1時15分～2時30分	
	HIV(エイズ)検査 [予約制] ※結果は検査の1週間後	4日(月) 午後1時30分～2時30分	
こころの健康	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	8日(金) 午前10時～10時30分	
	こころの相談 [予約制]	12日(火) 午後2～4時	
	家族相談 [予約制]	11日(月) 午後2～4時	
その他	随時相談	思春期・不妊症・更年期・難病・エイズ・感染症など、健康に関する相談を受けています。 平日 午前9時～正午、午後1～5時	
	ぜん息相談(呼吸器全般)	電話相談は随時 面接相談は要予約 問当公害保健グループ ☎3987-4220	
	飼い犬・飼い猫のしつけ相談 [予約制]	28日(木) 午後1時30分～4時 問当庶務・動物管理グループ ☎3987-4175	

9月 母子健康相談

1日(金) 区民ひろば駒込	午後1時30分～2時	20日(水) 区民ひろば要	午前10時～10時30分
13日(水) 池袋保健所	午後1時30分～2時	25日(月) 長崎健康相談所	午後1時30分～2時30分
19日(火) 区民ひろば西池袋	午前10時～10時30分		

問当池袋保健所 ☎3987-4174 問当長崎健康相談所 ☎3957-1191

広告

広告 (内容は各広告主に問い合わせてください)

広告

高齢者の生きがい就業を応援しています

シルバー人材センター で働いてみませんか?

家にいるなんて
もったいない!



ビル・マンション清掃



家事援助サービス



児童通学案内

屋内外清掃、施設管理、植木剪定・除草作業、大工・塗装、襖・障子・畳の張替えなど、区内各所で活躍中!

公益社団法人
豊島区シルバー人材センター
03-3982-9533
受付: 平日9時～17時
〒170-0013 東池袋2-55-6



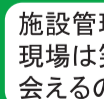
入会説明会(要申込み)
日程: 8月18日(金)
9月15日(金) 月1回開催中
10月20日(金)
時間: 9時30分～12時

まずは入会説明会にご参加ください!

会員募集中

サラリーマン生活を終え、これからどのように地域に関わっていこうか思案していた時にシルバー人材センターを知りました。仕事に就いて地域の仲間が出来ましたし、生活にハリが出来て良かったと思っています。

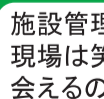
74歳、これまでの人生で「今」が一番充実しています。この幸せをくれたシルバー人材センターに感謝!



www.toshima-sjc.org

豊島区 シルバー

検索



家庭の事情で早期退職した後すぐ入会しました。地域の皆さんと一緒に仕事が出来て、また社会貢献ができる毎日が楽しいです。

センターに入会してよかったことランキング (H29年3月実施の会員意識調査より)

1. 健康の増進につながった
2. 時間を有効に使うことができる
3. 収入が増えた
4. 生きがいを得られた
5. 友人や話し相手が増えた