

社会福祉協議会

ちょっとしたお手伝いで地域に貢献！「在宅福祉サービス協力会員説明会」

10月25日(水) 午前10時～11時30分 南大塚地域文化創造館◇高齢や障がいなどで、日常生活にお困りの方のお手伝いをしてくださる協力会員(有償ボランティア)を募集。①リボンサービス(家事援助や付き添い支援)、②困りごと援助サービス(電球交換などの30分程度で終了する簡易作業)、③ハンディキャブ(リフト付

自動車の運行)の概要説明。希望者は会員登録可◇健康で福祉に関心のある方、空いた時間を使って活動してみたい方など。経験や資格は不問。☎電話で地域福祉推進課リボンサービス☎3981-9250へ。

官公署だより

●東京都総務局人権部 「ヒューマンライツ・フェスタ東京2017」

①10月15日(日) 午前11時～午後5時30分 新宿駅西口広場イベントコーナー、②11月4日(土) 午前10時～午後6時、5日(日) 午前11時～午後5

時 東京国際フォーラム(千代田区丸の内3-5-1)◇いろいろな「違い」を知り、体験し、認め合う大切さを感じられる大型人権啓発イベント。シンポジウムのほか、映画の上映や体験会など。一部事前申込みあり。詳細は当イベントホームページ <http://www.hrf-tokyo-2017.com/>参照。

☎人権施策推進課☎5388-2588

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。

11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ヶ月児) [予約制]	9・30日(水) 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]	2・16日(水) 午前9～10時	14・28日(火) 午前9～10時
	母親学級 [予約制]	10・17・24日(金) 午後0時40分～3時30分	1・8・15日(水) 午後0時40分～3時30分
	パパ・ママ準備教室 [予約制]	11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	17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	15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]	17日(金) 午後1時15分～2時30分	15日(水) 午後1時30分～3時
	食事(栄養)相談 [予約制]		9日(水) 午前9時30分～11時
	女性の専門相談 [予約制]	15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	13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	17日(金) 午前10時～10時30分	
	こころの相談 [予約制]	14日(火) 午後2～4時	
	家族相談 [予約制]	27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 ☎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]	30日(水) 午後1時30分～4時 ☎庶務・動物管理グループ☎3987-4175	

11月 母子健康相談

10日(金) 区民ひろば駒込	午後1時30分～2時	15日(水) 区民ひろば要	午前10時～10時30分
15日(水) 池袋保健所	午後1時30分～2時	27日(月) 長崎健康相談所	午後1時30分～2時30分
21日(火) 区民ひろば西池袋	午前10時～10時30分		

☎池袋保健所☎3987-4174 ☎長崎健康相談所☎3957-1191

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

◆小学生ダンス教室 ①キッズジャズダンス…火曜日 午後6～7時◇4,000円(11月分)◇当日お試し参加1,300円、②ジュニアHIP HOP…月曜日 午後6～7時、③キッズHIPHOP…土曜日 午後0時10～55分◇②③とも1回1,050円

◆スポーツの秋は400円でストレス発散! エアロビ3種 ④ソフトエアロビクス…火曜日 午前9時30分～10時30分、⑤健康エアロビクス…木曜日 午前9時30分～10時30分、⑥ウォークエアロエクササイズ…木曜日 午前11時～正午◇④⑤⑥とも1回400円◇詳細は問い合わせてください。

雑司が谷体育館 ☎3590-1252

◆11～12月コース型教室 月曜日(全6回)①ステップウォークヨガ…午後0時20分～1時20分◇6,810円、②ストレッチ…午後2時25分～3時10分◇4,220円、③骨盤からダイエット…午後3時20分～4時20分◇6,810円、水曜日(全9回)④ヨガ…午前11時～正午◇10,210円、⑤フラメンコ…午後3時10分～4時10分◇10,210円、木曜日(全9回)⑥脂肪スッカリ(水中歩行)…午後1時40分～2時40分◇6,320円、金曜日(全8回)⑦リズムエクササイズ…午後0時20分～1時20分◇9,080円、⑧ヘルスケア体操…午後2時45分～3時30分◇5,620円、⑨キッズダンス(年長～小学6年生)…午後4時

15分～5時15分◇9,080円、⑩大人バレエ(入門)…午後6時30分～7時30分◇10,800円、土曜日(全8回)⑪ピラティス・ベーシック…午後1時45分～2時45分◇9,080円

池袋スポーツセンター ☎5974-7262

◆11月3日文化の日祝プログラム ●スタジオプログラム ①無料15分ストレッチ…午前9時30分から、②ステップI…午前10時から、③シックスパック…午前11時15分から、④ポールストレッチ…正午から、⑤はじめてエアロ…午後1時から、⑥ジャズダンス…午後2時30分から、⑦ピラティス…午後3時45分から、⑧サーキットステップ…午後7時から、●プールプログラム ⑨水中歩行…午前10時20分から、⑩アクアビクス…午前11時から

いずれも◇16歳以上(高校生含む)◇100～200円、施設使用料別途必要。

☎開始1時間前から整理券配布※先着順。各レッスン定員あり。



広告

庭木1本からお手入れOK!

お客様へのお約束
・土日でもOKです
・トイレはお借りしません
・お茶はご遠慮します

生垣剪定幅1m ※高さ2m 通常2,000円を 先着10名様限定 1,000円

株式会社ガーデンエクスプレス ☎03-5933-2811
東京北支店 練馬区土支田3-19-12 営業時間 9:00～17:00(年中無休)

広告 (内容は各広告主に問い合わせてください)

いまの情報で満足していますか?

広報としまをご覧の皆様限定 **日本経済新聞**

無料お試し受付中

『一週間0円試し読み』のお申込で、**シートレンズ拡大鏡**をプレゼント!!

日経のお試しは、自動的に購読にはなりません!

◆インターネットで <http://try.nikkei4946.com/> 購読特典もご用意しております。まずは試し読みから始めてください

※携帯電話・スマートフォンからもアクセスできます(一部機種除く)

◆かんたんな電話でのお申し込みは ☎0120-83-4946

キャンペーンコード **1nh5t**

(必ずキャンペーンコードをお伝えください) インターネットでのお申し込みの際、上記コードをご入力ください。

広告

専門家による安心の無料相談

「不動産の相続」

無料相談会

平成29年10月14日(土)13時～17時
平成29年10月17日(火)16時～19時

<相談員>
弁護士・税理士・司法書士・不動産鑑定士
土地家屋調査士・不動産コンサルタント

<場所>
豊島区南大塚3-3-1新大塚ビル3階
小堀球美子法律事務所内
丸ノ内線「新大塚」駅徒歩1分
JR山手線「大塚」駅徒歩8分

<主催・ご連絡先>
相続支援隊 小堀球美子法律事務所
電話番号 03-5956-2366

*事前予約制(お電話にてご予約ください)