

第29回 ふくし健康まつり

世代や障害の有無を超えて一緒に楽しみましょう!

10月29日(日) 午前10時～午後3時

としま産業振興プラザ(IKE・Biz)、池袋西口公園

◇模擬店、バザー、体験コーナー、相談コーナー、ストリートパフォーマンスなど。

☎障害福祉課管理グループ ☎3981 - 1963、☎社会福祉協議会 ☎3984 - 9375

同時開催

●「第32回健康展～知ってますか!体とくすりと食事の知識～」…午前10時～午後2時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇各種測定体験コーナーやくすり・医療福祉相談コーナーなど^申当日直接会場へ。
☎国民健康保険課管理グループ ☎3981 - 1923

●「健康長寿を目指して～バランス食事でフレイル(虚弱)予防を～」…午前10時30分～正午 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇フレイルとは加齢による心身の活力低下を意味します。食生活を見直して健康的な生活を送りましょう。講師…二葉栄養専門学校校長/小川 万紀子氏◇60名
^申電話でがん対策・健康計画グループ ☎3987 - 4243へ※先着順。



後期高齢者医療



後期高齢者医療保険料の納付書(10～12月)を10月中旬に送付します

◇**対象**…普通徴収の方(口座振替の方を除く)◇**納付方法**…毎月末日(末日が土・日曜日、祝日の場合には翌営業日)までに、金融機関、コンビニエンスストア、区役所・区民事務所の窓口へ※期限内の納付が難しい場合は、納付相談を行なっています。
☎保険料など…後期高齢者医療グループ ☎3981 - 1937、納付相談…整理収納グループ ☎3981 - 1459

方の利用者負担額を軽減します。申請して該当すると、利用者負担額の4分の1(老齢福祉年金受給者は2分の1)を軽減します◇**対象**…次のすべてに該当する方。①世帯全員が住民税非課税で、世帯の年間収入と預貯金額が下表に該当している、②世帯がその居住用に供する家屋その他日常生活のために必要な資産以外に活用し得る資産を所有していない、③負担能力のある親族などに扶養されてない、④介護保険料を滞納していない※サービス提供事業者が利用料の軽減を申し出ている場合のみ対象。対象外のサービスもあります。詳細は問い合わせてください。
☎介護保険課給付グループ ☎3981 - 1387

世帯人数	基準年間収入	世帯の預貯金額
1人	150万円以下	350万円以下
2人	200万円以下	450万円以下
3人以上	1人増えるごとに50万円を加える	1人増えるごとに100万円を加える

60歳以上の高齢者向け 優良賃貸住宅の入居待機者募集

優先順位は抽選で決定します。今後空室が発生した場合に順位に従いあっせんします◇**物件概要**…ベラカーサ南池袋(南池袋3-7-8)、間取り/1DK、家賃/82,000～95,000円(家賃助成制度あり)、共益費/13,000円、敷金/家賃の3か月分◇**登録期間**…1年間※応募資格など詳細は問い合わせてください^申電話で(一財)首都圏不燃建築公社 ☎3436 - 2889(平日午前10時～午後5時)から関係書類を取り寄せ、10月19日(消印有効)までに当社へ郵送。
☎住宅課施策推進グループ ☎3981 - 2655

介護予防サポーターになりませんか?(全2回)

11月6日(月) 生活産業プラザ、11月8日(水) 高田介護予防センター
いずれも午前10時～午後4時30分◇シニアをサポートするための基礎

知識と実技を学ぶ講座と、認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を見守る応援者のための講座。講師…早稲田大学スポーツ科学学術院非常勤講師/荒木邦子氏ほか◇区内在住の40～70代で、全回参加できる健康な方◇30名
^申電話で介護予防・認知症対策グループ ☎4566 - 2434へ※先着順。



子育て・教育



新しい「乳幼児・子ども医療証」を送付しました

9月30日まで有効の「乳幼児・子ども医療証」をお持ちだった方へ、10月1日から有効の医療証(びわ色)を9月14日に送付しました。届いていない方はご連絡ください。
☎児童給付グループ ☎3981 - 1417

福祉



介護サービス利用者の方へ
生計困難者の利用者負担額を軽減します

介護保険サービスを利用している方で、特に生計を営むことが困難な



がん検診受診勧奨イベント 元気いっぱい親子で歌おう!踊ろう!がん予防ライブ

11月5日(日) 午後1時15分～4時15分
池袋サンシャインシティ地下1階噴水広場

予約不要 無料

がんに関する正しい知識を知っていただくため、今年もイベントを実施します。親子で楽しめる音楽とパフォーマンスをぜひお楽しみに!!

●がん予防教室…午後2時から◇豊島区医師会/土屋医師、ゲスト/ドリーミング

●出展コーナー・豊島区がん検診PRキャラクター「ももか」の紹介…午後2時40分から

●がん予防クイズコーナー ●豊島区医師会

肺年齢測定コーナー ●大腸がん・胃がんコーナー ●乳がん自己触診コーナー ●豊島区歯科医師会相談コーナー ほか

※がん検診受診勧奨クイズラリー実施。全部のコーナーを回ってクイズに答えると、素敵なプレゼントと「知ってチャレンジ100P」がもらえます。

^申当日直接会場へ※客席にベビーカーの持込みはできません。公演中、荷物を置いての席取りや場所取りはできません。ご了承ください。

☎保健事業グループ ☎3987 - 4660



午後1時35分から

ドリーミング ファミリーコンサート

日本テレビ系アニメ「それいけ!アンパンマン」の主題歌・挿入歌を歌うドリーミングによるコンサート

©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV ©Rights inn



※ドリーミング登場中の撮影はできません。

午後3時20分から

妖怪ウォッチ Tジバニャン・Tコマさん バラエティーショー

握手会実施



©L5/YWP-TX

子育て・教育



養育家庭体験発表会

「歌声にのせてお届けします～愛・家族・ほっとファミリー～」

11月1日(木) 午後2～4時(午後1時30分開場) としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)◇養育家庭による体験談、保育園児と民生委員による合唱📞当日直接会場へ。
📞東部子ども家庭支援センター☎5980-5275

健康



国民健康・栄養調査にご協力ください

◇調査内容・目的…健康増進法に基づき実施します。国民の身体状況、栄養摂取量、生活習慣の状況を明らかにし、国民の健康増進の総合的な推進を図るための基礎資料として役立てます※調査内容は統計以外の目的に利用されることはありません。
◇調査対象…平成29年国民生活基礎調査の協力地区から無作為抽出した全国300地区(5,700世帯、15,000人)。対象の世帯には別途通知します。
◇調査方法…10月下旬～11月上旬ごろに調査票を配付します(調査員は「国民健康・栄養調査員の証」を携帯します)。

📞長崎健康相談所☎3957-1191



認知症スクール(認知症知ってあんしん講座)(全2回)

11月7・21日 火曜日 午後2～4時 生活産業プラザ◇早め知っておきたい認知症の正しい知識や、これからの生活の準備について講座や展示から学ぶ。講師…浴風会ケアスクール校長/服部安子氏◇区内在住、在勤で認知症に関心のある方や関係者の方で、全回参加できる方◇50名
📞電話かファクスで「介護予防・認知症対策グループ☎4566-2433、📧3980-5040」へ※先着順。

豊島区医師会区民公開講座

「一日でわかる緑内障のすべて～本当に怖い緑内障、よく知って対処すれば怖くありません～」

11月18日(土) 午後2～4時 豊島区医師会館(西池袋3-22-16)◇講師…東京大学病院眼科学教室講師/本庄 恵氏。ほか、豊島区眼科医会会長/小林 真理子氏による「豊島区眼科医会幹事会による「眼科疾患なんでも質問箱(下記ファクスで事前質問を受付)」◇100名
📞電話かファクスで10月31日までに「豊島区医師会☎3986-2321、📧3984-5921」へ※先着順。

暮らし等



「東京一日合同行政相談所」を開設します

10月19日(木) 午前10時～午後4時 新宿駅西口広場イベントコーナー◇年金、保険、福祉、登記など、行政全般の質問・要望・苦情について行政相談委員が相談を受付📞当日直接会場へ。
📞総務省東京行政評価事務所☎0570-090-110

事業と暮らしの無料相談会

10月28日(土) 午後1時～4時30分 としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)◇十士業団体、公証役場などによる相談会◇区内在住、在勤の方、区内事業者◇63名
📞電話で10月16～27日の間に東京パブリック法律事務所☎5979-2920(平日午前10時～午後4時)へ。要予約※先着順。

帰宅困難者対策訓練の参加者を募集します

11月16日(木) 午前10時～正午(午前9時から池袋西口公園で受付)池袋駅および池袋駅周辺◇大地震の発生を想定した池袋駅周辺での訓練。帰宅困難者役として実際に駅周辺にとどまり、震災時の行動ルールを実践◇事業所、団体、個人問わず📞

アクセスかEメールで10月31日までに「訓練計画グループ📧3981-5018、📧A0011101@city.toshima.lg.jp」へ。
📞当グループ☎4566-2574

募集



子育てのお手伝いができる援助会員(有償ボランティア)を募集

◇対象…区内在住の20～65歳の心身ともに健康な方で、養成講座全日程を受講後、援助会員として子育てでの援助活動ができる方◇基本報酬…1時間800円◇人数…30名◇援助会員養成講座(全9回)…11月8日(木)・10日(金)・14日(火)・15日(水)・17日(金)・22日(水)・24日(金)※時間や会場など詳細は区ホームページ参照か、豊島区ファミリー・サポート・センター事務局へ問い合わせください。
📞電話で10月31日までに当事務局☎3981-2146へ※先着順。

さわやかな街づくり推進団体などを推薦してください

区では、次のすべてに該当する団体および個人を表彰します。①駅前広場、公園、商店街・町会(自治会)などの公共の場所で環境美化活動を実施、②月2回以上かつ1年以上継続、③前回表彰から3年経過。表彰式は12月開催予定📞所定の推薦書(環境美化グループで配布。団体に所属している場合は、団体の代表者名で推薦)を、郵送か持参で10月31日(必着)までに当グループへ。
📞当グループ☎3981-2690

豊島区多文化共生推進基本方針策定検討会委員を公募します

◇区内在住で、平成29年4月1日現在20歳以上で多文化共生に関心があり、平日開催の検討会(4回程度)に出席できる方◇区での多文化共生のあり方について検討◇謝礼…会議出席1回につき5,000円◇任期…11月～平成30年5月◇3名程度◇選考…一次/書類、二次/面接📞所定の応募用紙(企画課で配布。区ホームページからダウンロードも可)と「外国人との共生について」の考え(日本語800字程度。様式自由)を、郵送か持

第26回池袋西口公園古本まつり

10月18日(水)～26日(木) 午前10時～午後8時(最終日は午後5時まで)

参で10月24日(必着)までに当課へ。
📞当課多文化共生推進グループ☎3981-1782

傍聴できます



第4回男女平等推進センター運営委員会

10月25日(木) 午前10時から(午前9時40分受付開始) としま産業振興プラザ(IKE・Biz)3階エポック10研修室2📞当日開始10分前までに直接会場へ。
📞当センター庶務・計画調整グループ☎5952-9501

第2回旧第十中学校跡地活用等基本計画検討委員会

10月26日(木) 午後6時から 区役所本庁舎5階507・508会議室📞当日直接会場へ。
📞施設計画グループ☎3981-4594

第7回豊島区障害者・障害福祉計画推進会議

10月30日(月) 午後6時30分から としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)
📞電話かファクスかEメールで10月27日午後5時までに「障害福祉課政策推進グループ☎3981-1766、📧3981-4303、📧A0015600@city.toshima.lg.jp」へ。

イベント



第12回大塚バラまつり

10月15日(日)～29日(日) 都電大塚駅から向原駅までの沿線と商店街、トラムパル大塚、南大塚地域文化創造館◇15日は南大塚ホールで開会セレモニー、フォトコンテスト表彰式。28・29日は「大塚商人まつり」の中でバラの即売会を開催📞当日直接会場へ。
📞南大塚都電沿線協議会 小山☎3982-3500

第26回池袋西口公園古本まつり

10月18日(水)～26日(木) 午前10時～午後8時(最終日は午後5時まで)

池袋西口公園◇古書の販売。特設コーナー「子供の本」も開設📞当日直接会場へ。
📞志賀書店☎090-8850-4660、坪井書店☎090-4718-7206

エル・システム ガラコンサート

10月22日(日) 午後2時開演(午後1時開場) 東京芸術劇場◇ベネズエラ発祥の無償の音楽教育プログラム、エル・システムを紹介するフェスティバル。エル・システムに縁の深いアーティストや子どもたちが出演◇小学生以上◇約1,800名◇1,000円(全席指定)
📞電話で東京芸術劇場ボックスオフィス☎0570-010-296(休館日を除く午前10時～午後7時)へ。当劇場ホームページ📞http://www.geigeki.jp/から申込みも可※先着順。

豊島区立小学校連合書写展覧会

10月23日(月)～26日(木) 午前9時30分～午後7時(23日は午後3時から、26日は午後3時まで) としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)◇区立小児童の書写作品の展示📞当日直接会場へ。
📞指導課庶務・事業グループ☎3981-1145

ぬいぐるみおとまり会

①目白図書館…10月26日(木)・28日(土) 午前9時～午後8時(28日は午後6時まで)◇26日…ぬいぐるみをお預かり。28日…おとまりの様子の写真を返却時にプレゼント。上記の時間にお預かり、返却◇小学生以下◇10名
②池袋図書館…10月28日(土) 午後2時30分～3時30分、29日(日) 午後1時から◇28日…おはなし会後、ぬいぐるみをお預かり。29日…おむかえ◇小学生以下◇20名📞①は10月14日から目白図書館窓口へ※先着順。②は10月14日午後3時から池袋図書館窓口へ。電話での申込みも可※先着順。
📞目白図書館☎3950-7121、池袋図書館☎3985-7981

目白図書館 バリアフリー映画会「西の魔女が死んだ」

10月29日(日) 午後2～4時◇視聴覚に障害のある方も鑑賞可。日本語

字幕、音声ガイド付き◇40名📞当日先着順受付。
📞当館☎3950-7121

豊島区史跡めぐり(全2回)

11月4・11日 土曜日 午前10時～正午◇区内の河川跡をたどりながら史跡を巡る。詳細は区ホームページ参照◇20名◇200円📞往復はがきで10月25日(必着)までに文化財グループへ※応募者多数の場合は抽選。
📞当グループ☎3981-1190

ワーク・ライフ・バランスフォーラム

11月15日(水) 午後6時30分～8時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇介護と仕事の両立について考える。講師…介護離職防止対策促進機構理事/飯野 三紀子氏◇80名
📞電話かファクスかEメールで「男女平等推進センター☎5952-9501、📧5391-1015、📧A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

千早図書館 千早進歩自由夢「バイオリン演奏会」

11月18日(土) 午前10時～正午◇第1部…クラシック音楽/チャルダッシュほか、第2部…アニメ音楽/魔法使いサリーほか、バイオリンと絵本の共演、バイオリン体験。演奏…手嶋 佳津子◇50名📞当日先着順受付。
📞当館☎3955-8361

NBAバレエ団公演「くるみ割り人形」

12月9日(土) 午後6時開演(午後5時15分開場)、10日(日) 午後2時開演(開場午後1時15分) 東京芸術劇場◇3歳以上◇834名◇S席8,640円、A席6,480円、学生席2,160円、親子ペア席(S席より2席)14,040円※学生席以外区民割引📞電話で東京芸術劇場ボックスオフィス☎0570-010-296かNBAバレエ団ホームページ📞http://www.nbaballet.org(クーポンコード69JH8GKS)から申込みも可。区民割引の申込みはNBAバレエ団へ※先着順。
📞当団☎04-2937-4931

講演・講習



みらい館大明「発声練習から始める合唱～モーツァルトに挑戦～」(全7回)

11月2日～12月21日 木曜日(11月23日は休み) 午後1時30分～3時◇発声練習から始め、最終的にはモーツァルトに挑戦し、合唱の楽しさを実感する◇講師…声楽家/本郷文敏氏◇15名◇5,000円
📞電話かEメールで「みらい館大明☎3986-7186、📧miraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

平成29年度精神保健福祉ボランティア入門講座～ひろげよう こころの輪～

①11月7日(水)…オリエンテーション、②11月20日(月)～12月16日(土)の1日以上…ボランティア体験活動、③12月19日(水)…講演と交流 ①③午後2～4時、②活動先による◇①③生活産業プラザ、②区内施設◇30名◇500円📞11月1日までに電話かファクスかEメールで「豊島ボランティアセンター☎3984-9375、📧3981-2946、📧tomonii@toshima.ne.jp」へ※先着順。
📞長崎健康相談所☎3957-1191

子育て中の再就職応援セミナー

11月8日(木) 午前10時～正午 男女平等推進センター◇子育てをしながらの「働きたい」を応援◇未成年の子どもがいる方、就職活動中またはこれから活動を始める方◇30名📞6か月以上未就学児。10名。要予約。
📞電話でハローワーク池袋マザーズコーナー☎5911-8609(部門コード47#)へ※先着順。

雑司が谷すずきみずく製作講習会

11月12日、12月10日、平成30年2月11日、3月11日 日曜日 午前10時～正午 法明寺みずく会館(南池袋3-5-9)◇江戸時代から継承されてきた郷土玩具「すずきみずく」の製作体験◇各30名◇1,000円
📞電話で雑司が谷案内処☎6912-5026へ。直接窓口申込みも可※先着順。

こころのケア講座

11月18日(土) 午後2～4時 男女平等推進センター◇自分も相手もこころよい関係の「パートナーシップ」を目指すための気づきを得る◇女性◇20名📞6か月以上未就学児。定員あり。要予約。
📞電話かファクスかEメールで「当センター☎5952-9501、📧5391-1015、📧A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

中央図書館地域研究ゼミナール「豊島区と童話」(全3回)

11月18日(土)、12月3日(日)、12月16日(土) 午後2～4時◇区発祥の童話

童謡雑誌「赤い鳥」、「びわの実学校」が日本の児童文学などに与えた影響について検証。講師…浅岡靖央氏、西山利佳氏、宮田航平氏◇40名◇500円
📞電話かファクスかEメールで「当館企画調整グループ☎3983-7861、📧3983-9904、📧A0027900@city.toshima.lg.jp」へ。当館窓口で直接申込みも可(午前10時～午後5時)※先着順。

スポーツ



第20回豊島区バウンドテニス秋季大会

①大会…10月29日(日) 午前9時受付 雑司が谷体育館◇競技方法…団体戦・総当たりリーグ戦(チームは協会が編成。1名参加可)◇区内在住、在勤の方とその家族◇60名◇1,000円◇運動できる服装で参加。室内履き、昼食持参。用具の貸し出しあり、②初心者講習会(全2回)…10月16・23日 月曜日 午後7～9時 長崎小学校体育館
📞①は電話かファクスで10月15日までに「同協会木津☎・📧3983-4075」へ※先着順。②は当日直接会場へ。

0から1へ!誰でも楽しく運動が出来る様になる運動教室2017

11月3日(祝) 第1部「走り方と投球動作」…午前9時30分～11時30分、第2部「走り方とマット運動」…正午～午後2時、第3部「走り方と縄跳び」…午後2時30分～4時30分※複数部の受講も可能 南長崎スポーツセンター◇小学1～6年生◇各部80名◇800円◇運動しやすい服装で参加、靴(上履き・外履き両方)、靴を入れる袋、タオル、飲み物、第3部の参加者は縄跳び持参📞Eメール(保護者と子どもとの氏名(ふりがな)、性別、学校名と学年、携帯電話番号、参加希望時間を記入)で(一社)子ども運動指導技能協会📧info@catea.jpへ※先着順。受信後予約確定メールを送信。
📞当協会☎3208-6588

区民歩こう会「山手線を歩こう、神田から市ヶ谷まで」

11月5日(日) 午前9時50分 JR山手線神田駅西口改札口前広場集合◇神田周辺から北の丸公園・靖国神社へ。山手線周辺散策(約7km)◇300円📞当日集合場所で受付。
📞豊島歩こう会 吉越☎3986-8620

楽々初心者水泳教室(全4回)

11月7～28日 火曜日 午前10時～正午 雑司が谷体育館◇区内在住、在勤、在学で泳ぎが苦手な18歳以上の方◇20名(最小遂行人数5名)◇3,000円📞はがき(4面記入例参照)で、10月27日(必着)までに「〒112-0012 文京区大塚 6-24-15-502 豊島区水泳連盟事務局 佐藤」へ※応募者多数の場合は抽選。
📞当連盟事務局 佐藤☎3943-6397

「池袋駐車場整備地区」の都市計画変更(案)・「池袋地区駐車場整備計画(案)」について

「池袋駐車場整備地区」の都市計画変更(案)の公告・縦覧・意見書の募集を行ないます

◇対象地域…(下図参照)
◇縦覧期間・場所…10月27日～11月10日(平日のみ)
◇意見書の提出…郵送かファクス(様式自由)で11月10日(消印有効)までに当課都市計画グループ📧3980-5135へ※直接当グループ窓口へ持参も可。
📞当グループ☎4566-2632

パブリックコメント

ご意見をお寄せください
「池袋地区駐車場整備計画(案)」

池袋駅周辺の駐車場の整備に関する計画について、パブリックコメント(意見公募手続き)制度に基づき、区民の皆さんのご意見をお聴きします。

●閲覧できます…計画案の全文は10月27日～11月27日の間、都市計画課、行政情報コーナー、区民事務所、図書館、区民ひろば、区ホームページで閲覧できます。
●ご意見をお寄せください…便せんなどに①ご意見②〒・住所③氏名または団体名(代表者名・担当者名)を記入し、郵送かファクスかEメールで11月27日(消印有効)までに「都市計画課交通政策グループ📧3980-5135、📧A0022603@city.toshima.lg.jp」へ。直接当グループ窓口へ持参も可※個別に直接回答はしません。
📞当グループ☎4566-2635

「池袋駐車場整備地区」の変更、「池袋地区駐車場整備計画(案)」に関する説明会を開催します

①10月31日(火) 午後7～9時 としま産業振興プラザ6階(IKE E・Biz)、②11月3日(祝) 午後2～4時 上池袋コミュニティセンター(健康プラザとしま7階)、③11月6日(月) 午後7～9時 としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)◇いずれも同内容を予定📞当日直接会場へ。
📞都市計画グループ☎4566-2632

いずれも詳細は区ホームページ参照。



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。



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脂肪スッキリ(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。



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

広告

庭木1本からお手入れOK!

見積無料

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/>

◆かんたんな電話でのお申し込みは ☎0120-83-4946

◆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

キャンペーンコード 1nh5t

NSN ニュースサービス日経

(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)