

スポーツ



豊島区民スキースクール

①平成31年1月11~13日、②2月8~10日、③3月8~10日 金~日曜日 午後8時東京芸術劇場横集合、午後8時30分出発◇尾瀬岩鞍(群馬県品川村)。

FAX3935-8543、EMn-kawachi@pop02.odn.ne.jpへ。②は「〒353-0004 志木市本町5-9-21 鎌田、FAX048-473-3449、EMu2kamanta@gmail.com」へ。

職員採用



資格など詳細は区ホームページが各課窓口で募集要項などを確認してください。

男女平等推進センター相談員

◇任期…平成31年1月7日~3月31日

日(更新あり)申申込書と作文(当センターで配布。区ホームページからダウンロードも可)を11月30日(必着)までに「〒171-0021 西池袋2-37-4 としま産業振興プラザ」男女平等推進センターへ簡易書留で郵送が持参(午前9時~午後5時)。

官公署だより

- 東京法務局「全国一斉『女性の人権ホットライン』強化週間」
●女性の人権ホットライン☎0570-070-810 11月12日(月)~18日(日) 月

~金曜日…午前8時30分~午後7時、土・日曜日…午前10時~午後5時◇女性をめぐる様々な人権問題についての電話相談を、通常より延長して受付※上記期間以外も、当ホットラインや当局人権擁護部窓口(千代田区九段南1-1-15 九段第2合同庁舎)で相談を受付(平日午前8時30分~午後5時15分)。



12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。

Table with columns: 事業名, 池袋保健所 ☎3987-4172~4, 長崎健康相談所 ☎3957-1191. Rows include children's health, women's health, and other services.

12月 母子健康相談

Table with columns: 日, 池袋保健所, 長崎健康相談所. Lists consultation times for various dates.

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

◆無料体験教室!初心者ジャズダンス体験教室(全4回)…12月6~27日 木曜日 午後6~7時◇全回参加できる50~70代の方◇10名◇運動の出来る服装、室内シューズ持参※先着順。

◆シニアらくらくプログラム 火曜日(全4回)①健康気功(肩こり腰痛の克服)…午前11時~午後0時15分◇4,000円、水曜日(全4回)②のびのび体操(筋力アップ)…午前9時30分~10時30分◇4,000円◇①②とも1回参加1,300円

雑司が谷体育館 ☎3590-1252

◆12月コース型教室 月曜日(全3回)①オイズ(踏み台昇降やチューブで足腰の衰え防止)…午前11時~正午(集合10時45分)◇4,536円、②美・ウォークエクササイズ…午後0時20分~1時20分◇3,570円、③骨盤からダイエット…午後3時20分~4時20分◇3,570円、水曜日(全4回)④ヨガ…午前11時~正午◇4,760円、⑤フラダンス…午後0時20分~1時20分◇4,760円、⑥幼児水泳教室(年中~年長)…午後3時40分~4時40分◇4,760円、木曜日(全4回)⑦ヨガ&ストレッチ…午後1時45分~2時45分◇4,760円、金曜日(全4回)⑧フラダンス…午前11時~正午◇4,760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◇4,760円、⑩大人バレエ(入門)…午後6時30分~7時30分◇5,620円、土曜日(全4回)⑪ヨガ…午後0時10分~1時10分◇4,760円

池袋スポーツセンター ☎5974-7262

◆11月23日(金)祝日プログラム
●スタジオ ①無料ストレッチ…午前9時30分から、②ステップI…午前10時から、③歪み解消ストレッチ…午前11時15分から、④はじめてエアロ…午後1時から、⑤エアロダンス…午後4時15分から、⑥はじめてステップ…午後7時から、⑦シェイプ45…午後8時15分から

●プール ①水中歩行…午前10時20分から、②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※別途施設使用料◇定員あり。1時間前より整理券配布※先着順。

巣鴨体育館 ☎3918-7101

◆第4クール(1~3月)各種子どもスクール新規会員募集!
◇種目…スイミング、フットサル、チアリーディング、体操(区内在住の方の受付期間…12月2日午後5時30分~7時30分、12月3~8日午前10時~午後8時※先着順)◇印鑑、子どもの医療証、1クール分の会費持参。

広告

広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

広告

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電話番号
⑥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。

庭木1本からお手入れ承ります



お客様へのお約束
生垣剪定幅1m・高さ2m 通常2,000円を 先着10名様限り 1,000円
株式会社ガーデンエクスプレス ☎03-5933-2811

介護付有料老人ホーム グレースメイト 目白



一人ひとりにまごころをこめて
都心からのアクセス良好!
至近 西武池袋線 池袋 JR山手線
「権名町」駅徒歩2分
〒171-0052 東京都豊島区南長崎 1-19-12

無料ホーム見学募集中!!
昼食を試食いただけます

【グレースメイト目白 施設概要】●開設/平成22年5月1日●土地、建物の権利関係/土地:事業主体非所有 建物:借家(平成22年契約30年契約)●類型/介護付有料老人ホーム(一般型)●介護保険/東京都指定特定施設入居者生活介護・指定介護予防特定施設入居者生活介護●居住の権利関係/利用方式●入居者の状況に合わせ、より充実した介護サービスを提供することを目的として、入居者様または身元引受人様等と協議の上、介護居室間の移動をすることがあります。それに伴い、居室の利用権も移行されます。転室の際に、構造もしくは仕様の変更、1名あたりの居室面積が変わることがありますが、入居金(前払金)及び月額利用料の変更はございません。●医療機関への入院による治療が必要となった場合、ご相談の上、退去していただくことがあります。●利用料の支払方式/選択方式●入居時要支援/入居時要支援・要介護職員体制/要介護者1名以上に対し常勤職員1名以上の直接処遇職員、夜間(20時~翌7時)短小時の職員4名、看護職員1名●敷地面積/1311.09㎡●建物敷地面積/563.34㎡、延床面積/3910.42㎡、鉄筋コンクリート造地下1階地上10階●居室数/個室(22.26㎡~22.44㎡)65室、2人部屋(30.03㎡~30.77㎡)17室 定員79名●バス/医療法人社団 株式会社 権名町 井口クリニック 診療科目/内科・神経科【提携内容】週2回の定期的な訪問診療、医療法人社団 仁泉会 としま和病院【診療科目】内科・循環器内科他【提携内容】緊急時の入院及び治療の受け入れ、医療法人 発育会 大手町ビル内科【診療科目】口腔ケア、歯周病治療、虫歯治療、義歯作製及び調整【協力内容】訪問診療による口腔指導、診療および治療(平成30年9月1日現在)●運営 株式会社オールライフメイト 〒171-0014 東京都豊島区池袋 2-53-5 KDX 池袋クエストビル7F(株式会社カネミ(ジャスコ)上場)のグループ企業です。

自分のできる「喜び」をサポート。
作業療法士(OT)※1、言語聴覚士(ST)※1による充実のリハビリ体制
個別リハビリ 集団リハビリ グループリハビリ 自主トレーニング
※1:作業療法士 常勤1名、言語聴覚士 非常勤1名(平成30年9月1日現在)

安心の看護・医療体制
看護スタッフ 24時間常駐 ※2
医療機関 365日連携 ※3
※2:看護スタッフ/常勤5名・非常勤4名(平成30年9月1日現在)

☎0120-996-981 受付時間 9:00~18:00 土・日・祝日も承ります

詳しい内容や資料請求はホームページへ グレースメイト 検索