

休館



雑司が谷旧宣教師館

4月29日(祝)～5月6日(振休)◇館内整理による臨時休館
☎当館☎3985-4081

図書館 特別整理等による休館

◇千早…5月7日(火)～11日(土)、駒込…5月13日(月)・14日(火)、上池袋…5月20日(月)・21日(火)、巢鴨…6月3日(月)～7日(金)、池袋…6月10日(月)・11日(火)、目白…6月17日(月)・18日(火)、

中央・雑司が谷図書貸出コーナー…

6月24日(月)～30日(日)
☎中央図書館☎3983-7861

区民ひろばさくら第一

◇休館期間…5月1日～平成32年5月31日(予定)※4月29・30日も祝日のため休館。貸出しは4月28日から休止◇大規模改修工事に伴い施設を休館および時間外貸出しを休止します(南長崎第二区民集会室を含む)
☎地域区民ひろば課管理グループ☎3981-1479



社会福祉協議会



在宅福祉サービス協力会員説明会

4月25日(木) 午前10時～11時30分
区役所東池袋分庁舎◇高齢や障がいなどにより、日常生活でお困りの方に、お手伝いして下さる協力会員(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(リフト付き自動車の運行)の概要説明。希望者は説明会終了後、会員登録可◇健康で福祉に関心のある方や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。



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

◆バスケットボール個人公開
①シニア(45歳から)バスケットボール…第1・3・5土曜日、②車いすバスケットボール…第2・4週土曜日※だれでも参加可
いずれも午後3時30分～6時◇1回400円

雑司が谷体育館 ☎3590-1252

◆5～6月コース型教室 ①幼児水泳教室(年中～年長)…月曜日 午後3時45分～5時◇6回◇7,770円、水～金曜日 午後3時40分～4時30分◇各7回◇各9,070円

◆月曜日(全6回)②ボディバランス…午後6時30分～7時30分◇6,480円、③はじめての水泳…午後7時～8時30分◇11,010円、水曜日(全8回)④ヨガ…午前11時～正午◇10,360円、木曜日(全8回)⑤ZUMBA GOLD45・ストレッチ15リズムエクササイズ…午後0時20分～1時20分◇10,360円、金曜日(全8回)⑥フラダンス…午前11時～正午◇10,360円、⑦水中運動(ゆったりした強度)…午後1時30分～2時15分◇6,910円、⑧キッズダンス(年長～小学6年生)…午後4時15分～5時15分◇10,360円、土曜日(全7回)⑨アクアビクス…午後1時15分～2時15分◇7,560円

池袋スポーツセンター ☎5974-7262

◆ゴールドウィークススペシャルプログラム
●スタジオプログラム ①FATBURN EXTREME…4月27日(土)、

②FIGHT DO…4月28日(日)、5月5日(祝)、③アニソンフィットネス…4月29日(祝)、④オリジナルエアロ、オリジナルステップ、アンチエイジングヨガ…4月30日(祝)、⑤ポルドブラ、オリジナルエアロ60、オリジナルステップ45、メガダンス…5月1日(祝)、⑥ジャズダンスベーシック、イシュタヨガ…5月2日(祝)、⑦宝塚ダンス、Strong by ZUMBA、ZUMBA…5月3日(祝)、⑧K-pop ダンス…5月4日(祝)、⑨美脚エクササイズ…5月6日(振休)

●プール アクアビクス…4月27日(土)、5月1日(祝)・3日(祝)・4日(祝)、かんたんアクアビクス…4月29日(祝)・5月2日(祝)・6日(振休)、水中歩行…4月30日(祝)・5月3日(祝)ほか

いずれも◇整理券当日配布◇100～200円(別途施設使用料)☎当日直接当館へ。

巢鴨体育館 ☎3918-7101

◆スタジオプログラムで新元号と同時に新たな挑戦をしてみましょう

ヨガ、ピラティス、エアロビクス・太極拳、フラダンス、背骨コンディショニング、ボクシングエクササイズ、バラエティストretch、はじめてバレエ、はじめてのJAZZ ダンスなど◇会員登録なしで都度利用可◇600円※フリーパス会員は無料◇詳細は当館ホームページ参照か問い合わせください。

5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) | 9・23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) | 16・30日(木) 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 | 8・15・22日(木) 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31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31年度20～40歳未満の女性 | 15日(木) 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 | 22日(木) 午後1時30分～3時 |
| | 食事(栄養)相談(予約制) | | 16日(木) 午前9時30分～11時 |
| | 女性の専門相談(予約制) | 15日(木) 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 | |
| このころ | 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) | 8日(木) 午後2～4時 | |
| その他 | 家族相談(予約制) | 13日(月) 午後2～4時 | |
| | 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 | |
| | 飼い主のいない猫の不妊去勢手術費助成事前講習会 | 13日(月) 午後3時30分～4時 30日(木) 午前10時～10時30分 場所…池袋保健所3階講堂 対象…飼い主のいない猫の管理をされている区民(助成には要件があります)。 ☎生活衛生グループ☎3987-4175 | |
| | 飼い犬・飼い猫のしつけ相談(予約制) | 23日(木) 午後1時30分～4時 ☎生活衛生グループ☎3987-4175 | |

5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 | 22日(木) 区民ひろば要 | 午前10時～10時30分 |
| 21日(火) 区民ひろば西池袋 | 午前10時～10時30分 | 27日(月) 長崎健康相談所 | 午後1時30分～2時30分 |
| ☎池袋保健所☎3987-4174 | | ☎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

庭木1本から
お手入れ承ります!

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名様限り
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)

豊島区で過ごす充実のセカンドライフを応援します

シルバー人材センターに入会すると

元気になる! 仲間ができて楽しい!

うれしい年金以外の収入も!

豊島区で1,505名の方が入会されています(平成31年3月末日現在)

| 説明会開催中 (要申込み) | 入会要件 |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 5月17日(金) 9時30分～ 6月14日(金) 9時30分～ | <ul style="list-style-type: none"> 区内在住、おおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方 センターの理念に賛同いただける方 |

仕事の一例
ビル・マンション清掃、家事援助サービス、公園清掃、施設管理、自転車整理、児童通学案内、植木など

公益社団法人
豊島区シルバー人材センター
03-3982-9533
平日8時30分～17時
〒170-0013 豊島区東池袋2-55-6

まずは**入会説明会**にお申込みください!

www.toshima-sjc.org

豊島区 シルバー 検索