

### スポーツ



#### ピラティス無料体験会

10月1～29日 火曜日 午前10時30分～11時15分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇初心者の方でも安心して参加できる講習会※無料体験会への参加は1回のみ。11月からの有料講習の詳細は問い合わせて下さい◇16歳以上◇各10名◇運動のできる服装で参加。  
 申各回前日までに電話で当館☎3980-3131(午前10時～午後8時)へ。直接窓口申込みも可※先着順。

#### 区民歩こう会「東京の公園を散策」

10月6日(日) 午前9時50分 京王線柴崎駅前広場集合◇柴崎駅から神代植物公園まで(約6km)◇300円  
 申当日集合場所で受付。  
 問豊島歩こう会 吉越☎3986-8620

#### 超初心者水泳教室(全4回)

10月8～29日 火曜日 午前10時～正午 雑司が谷体育館◇区内在住、在勤、在学で水泳が苦手な18歳以上の方◇20名◇4,000円(入会費)はがきで10月1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。  
 問当事務局 佐藤☎3943-6397



### 休館



#### 郷土資料館

9月15日(日)～30日(月)◇展示替えによる臨時休館。  
 問当館☎3980-2351

### 社会福祉協議会



#### 第73回赤い羽根共同募金運動に伴う街頭募金

10月2日(水) 午前10時から 池袋駅周辺、10月8日(火) 午後2時から 巣鴨駅周辺◇10月1日から赤い羽根共同募金運動が始まります。寄付は地域福祉の推進に活用されます。  
 問社会福祉協議会総務課☎3981-2930

#### 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。

## 10月14日 体育の日 特別イベントへ行こう!

詳細や雨天時の開催は各施設に問い合わせてください

#### 豊島体育館 ☎3973-1701

◆明豊中学校と合同イベント 午前9時30分～午後4時◇キンボール、車いすツインバスケット、ミニバスケット、卓球、ティーボールほか◇小学生以上◇200円◇運動しやすい服装、室内履き持参  
 当日直接会場へ。

#### 雑司が谷体育館 ☎3590-1252

◆体育の日特別イベント ①体力測定会 午前10時～正午、②成果発表会 午後2～3時◇キッズダンスなど、③プール無料開放 午前10時～午後8時20分(いずれも当日直接会場へ)。

◆特別講演会 10月23日(水) 午後6時から◇「スポーツのちから」。講師…元バレーボールオリンピック代表/大山加奈氏。詳細は問い合わせてください。

#### 総合体育場 ☎3971-0094

◆無料開放 ①ソフトテニス、②硬式テニス、③和弓、④アーチェリー、⑤卓球 ①③は午前9時30分～午後1時、②④⑤は午後1時30分～5時◇小学生以上(小学生は親子で参加)◇③④は道具貸出し無料、①②⑤はラケット、ボール、シューズ持参  
 当日直接会場へ。

#### 西巣鴨体育場 ☎3949-4440

◆アーチェリー無料開放 午前の部…午前10時～正午、午後の部…午後1～5時◇小学生以上(小学生は親子で参加)◇弓具の貸出し

無料(当日直接会場へ)。

#### 池袋スポーツセンター ☎5974-7262

①スタジオプログラム無料体験 はじめてエアロ、シェイプ30、ポールストレッチ、はじめてピラティス、美脚エクササイズ、ヨガ、FATBURN EXTREME、ストレッチ、ZUMBA、②アクアプログラム無料体験…かんたんアクアビクス

①②とも◇16歳以上◇別途施設使用料あり(当日開始1時間前から整理券配布)。

③武道場無料体験会 空手…午前9時から、なぎなた…午前11時から、フィットネス空手…午後1時30分から、合気道…午後3時から◇各30名◇運動しやすい服装で参加(当日先着順受付)。

#### 南長崎スポーツセンター☎5988-9270

◆グランドゴルフ無料体験 午前10時～午後5時◇貸出用クラブあり(本数制限あり)当日直接会場へ。

◆無料開放 ①トレーニング室、②プール◇①高校生以上、②3歳以上(いずれも当日直接会場へ)。

#### 巣鴨体育館 ☎3918-7101

◆成人特別スイムレッスン開催 午前10時10分～11時、午前11時10分～正午◇4種目から好きな泳法を選び、無料で受講可◇高校生以上◇各30名(9月16日午前10時から電話か窓口で申込み※先着順)。

## 10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]	3・17・31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]	10・24日(水) 午前9～10時	8・29日(火) 午前9～10時
	母親学級 [予約制]	19日(土) 午後0時30分～3時30分	
おとなの健康	パパ・ママ準備教室 [予約制]	20日(日) ①午前9時～11時45分 ②午後0時30分～3時15分	
	健康(保健・栄養)相談 [予約制]		16日(水) 午後1時15分～3時
	食事(栄養)相談 [予約制]		10日(水) 午前9時30分～11時
のこころの健康	HIV(エイズ)検査 [予約制] ※結果は検査の1週間後	21日(月) 午後1時30分～2時30分	
	こころの相談 [予約制]	17日(水) 午後2～4時	
その他	家族相談 [予約制]	1日(火) 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 問公害保健グループ☎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	7日(月) 午後3時30分～4時 25日(金) 午前10時～10時30分 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)。 問生活衛生グループ☎3987-4175	

#### 10月 母子健康相談

15日(火) 区民ひろば南大塚 午前10時～10時30分 問池袋保健所☎3987-4174	16日(水) 区民ひろば要 午前10時～10時30分 28日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分～2時30分 問長崎健康相談所☎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

**会員募集中**

シルバー人材センターでは新たな会員を大募集中です!  
 特に、今秋11月からは、池袋駅周辺で60歳以上の女性会員を中心とした元気で明るい高齢者による楽しい街の美化活動をスタートする予定です!  
 皆さんもシルバーへ入会し、参加しませんか?  
 参加を希望される方や、お問い合わせは下記の連絡先まで!!

予定の美化活動は水曜日と土日祝日お昼から3時間予定 毎回1グループ3名で5グループで活動(ユニホームあり)

入会説明会 (TEL申込み)	入会の要件
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 9月19日(木)9時30分～</li> <li>● 10月18日(金)9時30分～</li> </ul> この他にも必要に応じて開催する予定です。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 区内在住、おおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方</li> <li>● センターの理念に賛同いただける方</li> </ul>

センターの仕事の例  
 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

まずはセンターへお電話ください!

豊島区 シルバー 検索