

スポーツ



ペガボール体験会

12月27日(金) 午前10時～11時30分
(午前9時30分受付開始) 豊島体育館◇鬼を追いかけボールを当て、多くのボールがくっ付いた方が勝ちというルールのスポーツ◇100名◇上履き、飲み物持参◇当日先着順受付。
豊島区生涯スポーツ推進事業実行委員会 加藤☎090-8111-9424

区民歩こう会「池袋周辺七社巡り」

令和2年1月12日(日) 午前9時50分
西武池袋線椎名町駅北口駅前広

場集合◇椎名町駅から池袋駅まで(約8km)◇300円◇当日集合場所で受付。

豊島歩こう会 吉越☎3986-8620

小学生ボウリング教室

令和2年1月13日(祝) 午前9時30分～正午(午前9時受付開始) 池袋口サボウル(西池袋1-37-12)◇プロボウラーがゲームをしながら、ルールやマナーを楽しく教える◇区内在住、在学の小学生◇20名◇1,000円◇電話かファクス(申込書は区ホームページからダウンロード)で「豊島区ボウリング連盟 岩井☎3988-8456、FAX3971-1801」へ※先着順。

職員採用



資格など詳細は区ホームページ各課窓口で募集要項などを確認してください。

23区合同説明会

令和2年1月12日(日) 午前10時～午後4時 立教大学池袋キャンパス(西池袋3-34-1)◇①各区・組合ブース、②技術職・専門職の個別相談、③コラボブース、④採用試験・選考概要説明◇特別区職員採用試験の受験希望者◇7,000名程度◇当日直接会場へ。
特別区人事委員会事務局任用課採用係☎5210-9787

官公署だより

池袋警察署

「セーフティ・サポカーSの同乗体験の開催について」

12月16日(月) 午後2～4時 豊島自動車練習所(東池袋3-17-1)◇自動ブレーキとペダル踏み間違い時加速抑制装置を搭載した自動車の体験乗車と機能説明◇50名程度
電話で当署交通総務係☎3986-0110(内線4113)へ※先着順。



1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	7・21日(火) 午前9～10時
	母親学級 [予約制]	11日(土) 午前9時～正午	8・15・22日(水) 午後0時40分～3時30分
おとなの健康	パパ・ママ準備教室 [予約制]	12日(日) ①午前9時～11時45分 ②午後0時30分～3時15分	
	生活習慣病予防健診(男性) [予約制] ※対象…令和元年度(2019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…令和元年度(2019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～2時30分	22日(水) 午後1時15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(水) 午後1時5分～2時45分	
	HIV(エイズ)検査 [予約制] ※結果は検査の1週間後	20日(月) 午後1時30分～2時30分	
	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(水) 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	
	飼い主のいない猫の不妊去勢手術費助成事前講習会	15日(水) 午後3時30分～4時 31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)。 ☎生活衛生グループ☎3987-4175	

1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(水) 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
豊島保健所☎3987-4174	豊島健康相談所☎3957-1191

体育施設へ行こう

○申込みは、前日までに各施設へ
○詳細は直接施設へお問い合わせください

豊島体育館 ☎3973-1701

◆女性限定初心者トランポリン体験教室(全7回)…12月26日、令和2年1月9・23日、2月6・20日、3月5・19日 木曜日 午後1～2時◇16歳以上の女性◇20名◇運動しやすい服装◇12月12日午前9時から当館窓口へ※先着順。

雑司が谷体育館 ☎3590-1252

◆「エリック・ワイナイナさんのランニング講座」のご案内…1月14日(火) 午後7～9時◇高校生以上◇40名◇室内履き(運動できる靴)
◆1～3月コース型教室 月曜日(全10回)①美・ウォークエクササイズ…午後0時20分～1時20分◇12,100円、水曜日(全12回)②ヨガ(パワー系)…午前11時～正午◇14,520円、木曜日(全12回)③脂肪スッキリ…午後1時40分～2時40分◇9,240円、④キッズバレエ(年長～小学6年生)…午後5～6時◇21,120円、金曜日(全12回)⑤大人バレエ(入門)…午後6時30分～7時30分◇17,160円

池袋スポーツセンター ☎5974-7262

◆1月開始(3か月教室)のご案内
①産後のママ対象…骨盤調整ピラティス/月曜日、ママボディメイク/木曜日、②幼児対象…水遊び教室/金曜日、水泳教室/火・水・金曜日、ダンス教室/水曜

日、体操教室/土曜日、③小学生対象…初心者～初級者水泳教室/火～金曜日、中級者水泳教室/木・金曜日、ダンス教室/水曜日、体操教室/土曜日、④シニア(65歳以上)対象…シニア体操/月・火曜日、シニア体操プラス/木曜日、⑤16歳以上対象…アクアビクス/月・木曜日、水中歩行プラス/月曜日、水中トレーニング/月・火曜日、ジェンヌヨガ/月曜日、かんたん椅子ヨガ/火曜日、宝塚ミュージカルダンス/木曜日、ピラティス/金曜日、太極拳(24式・48式)/金曜日、シェイプアップ/月・木曜日、健康づくり/火～金曜日、水泳教室(泳力別多種、リズム&スイム) 往復はがきで12月20日(必着)までに「〒170-0012 上池袋2-5-1 池袋スポーツセンター」へ※直接窓口申込み可。

巣鴨体育館 ☎3918-7101

◆スタジオプログラム実施中!
ヨガ、パラエティーストレッチ、ピラティス、エアロビクス、太極拳、背骨コンディショニング、ボクシングエクササイズ、ストレッチ&ボール、はじめてバレエ、はじめてのJAZZダンス、フラダンスなど◇200円(施設利用料別途) ※フリーパス会員は無料。

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。

「旅」のカルチャー講座

国内外を駆けまわる日本旅行作家協会の講師が、選りすぐりの情報を楽しくご紹介します。
(全5回・土曜日)

- ①2/1「ゴールデンカムイで楽しむアイヌ学」芦原伸 ②2/15「パリの本当の魅力とは」井上泰日子 ③2/29「埋蔵金伝説から土地の歴史・風土を知る」八重野充弘 ④3/14「フランス世界遺産の旅」山田恒一郎 ⑤3/28「エアラインのデザインを楽しむ(エールフランス篇)」中村浩美

場所：早稲田速記医療福祉専門学校(豊島区高田3-11-17) 高田馬場駅より1分

定員：40名(先着順)
費用：8,000円(税込)
申込・資料請求：メールまたは電話にて

学校法人川口学園
生涯学習センター
☎03-3205-3461
shikaku-kouza@wasedasokki.jp
http://www.waseda-shougai.com/shougai/

事業継承個別相談会

会場：ダイヤゲート池袋5階 豊島区南池袋1-16-15

こんなお悩みありませんか? 12月・1月で日時はご相談ください

- 後継者がいない/育てていない ●経営改善が急務である。
- 自社株が分散している ●次世代の経営メンバーがいない
- 事業承継税制を使いたい ●相続も心配

『所有』『家族』『経営』
3つの視点から
事業承継の解決
家族間の問題の解決
経営課題の解決
を支援します!

- 家訓/家憲作成支援
- ファミリー会議運営
- 後継者育成
- 家族問題カウンセリング



- 株式保有形態検討
- 株式/資産移転
- 株価対策
- 経営陣の任命

- 経営チーム育成支援
- 経営計画の作成/実行支援
- 新規事業実行支援
- IT化支援
- コーポレートガバナンス構築



相続事業承継相談センター
(トラストオフィス株式会社)
☎03-6914-5730

税理士 植原 光隆
ファミリービジネスアドバイザー 小守 美行
中小企業診断士 野野 健悟

ご相談のご予約 ▶▶ 平日 9:00～18:00
予約制: 個別に1時間のご相談を承ります

庭木1本から お手入れ承ります!



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)