

# スポーツ



## 初級者水泳教室(全4回)

5月11日～6月1日 火曜日 午前10時～正午 雑司が谷体育館◇区内在住、在勤、在学の18歳以上で泳力10メートル程度の方◇20名◇4,000円(税)はがきで4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。  
 問当事務局 佐藤☎3943-6397

## 第75回都民体育大会豊島区予選会

●**ゴルフ**…6月2日(水) 日本コントリークラブ(入間郡越生町大字大谷138)  
 問電話で5月6日までに豊島区ゴルフ協会 小林☎090-8810-2859へ。

## 職員採用



資格など詳細は区ホームページか各課窓口で募集要項などを確認してください。

### 生涯学習指導員(会計年度任用職員)

文化芸術の振興を図る区の文化政策に関する事務  
 ◇任期…6月1日～令和4年3月31日

日  
 問申込書(区ホームページからダウンロード)を4月19日(必着)までに文化デザイン課施策調整グループへ簡易書留で郵送。  
 問当グループ☎3981-1476

### 区民ひろば支援員(会計年度任用職員)

区民ひろば運営に関する業務  
 ◇任期…令和4年3月31日まで  
 問申込書・自己申告書(地域区民ひろば課で配布、区ホームページからダウンロードも可)を6月16日(必着)までに当課へ持参か簡易書留で郵送。  
 問当課管理グループ☎3981-1479



# 休館



## 区立図書館

駒込…5月10日(月)・11日(火)、上池袋…5月17日(月)・18日(火)、目白(併設の目白第一区民集会室含む)…5月24日(月)・25日(火)、千早…6月8日(火)～11日(金)、巣鴨…6月15日(火)～18日(金)、中央・雑司が谷図書貸出コーナー…6月21日(月)～27日(日)◇特別整理のため。  
 問中央図書館☎3983-7861

## 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。

☑に住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。

## 6月 保健所カレンダー

開催予定の事業を中止・延期する場合があります。詳細は各問い合わせ先に確認してください。

	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)	13・27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)	20日(木) 午前9～10時	11・25日(火) 午前9～10時
	母親学級(予約制)	8日(土) 午前9時～正午	12・19・26日(水) 午後0時40分～1時
おとなの健康	パパ・ママ準備教室(予約制)	9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3年度20～39歳の男性	21日(金) 午前8時50分～9時	
	女性の骨太健診(予約制) ※対象…令和3年度20～39歳の女性	12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)	21日(金) 午後1～2時	26日(水) 午後1時15分～3時
	食事(栄養)相談(予約制)		13日(木) 午前9時30分～11時
	女性の専門相談(予約制)	12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	10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	21日(金) 午前10時～10時30分		
のこころの健康	こころの相談(予約制)	19日(水) 午後2～4時	
	家族相談(予約制)	24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8時30分～正午、午後1～5時	
	ぜん息相談(呼吸器全般)(予約制)	電話相談は随時受付、面接相談は要予約。 問公保保健グループ☎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(予約制) ※対象…飼い主のいない猫の管理をされている区民(助成には要件あり)。	20日(木) 午前10時～10時30分	問生活衛生グループ☎3987-4175

## 5月 乳幼児健康相談(出張育児相談)(予約制)

18日(火) 区民ひろば西池袋 午前10時～11時15分	26日(水) 区民ひろば高松 午前10時～11時30分
28日(金) 区民ひろば駒込 午後1時30分～3時	31日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分～3時30分

問池袋保健所☎3987-4174 問長崎健康相談所☎3957-1191

## 体育施設へ行こう

- 申込みは、前日までに各施設へ
- 詳細は各施設にお問い合わせください

### 豊島体育館 ☎3973-1701

◆新規生徒募集中 火曜日①健やか骨盤ケア教室…午後3時15分～4時30分、木曜日②初めてのフラダンス教室…午後1時30分～2時45分◇16歳以上の方◇月額4,000円※1回1,300円で参加も可◇8名※継続者優先◇運動しやすい服装、室内履き持参問直接当館窓口へ。

### 雑司が谷体育館 ☎3590-1252

◆コース型教室好評受付中! 30種49クラス開講! 参加者募集中! 月曜日①幼児水泳教室…午後2時55分～3時45分、②美・ウォークエクササイズ…午後0時20分～1時20分、水曜日③幼児水泳教室…午後3時40分～4時30分、木曜日④幼児水泳教室…午後3時40分～4時30分、金曜日⑤ヘルスケア体操…午後2時45分～3時30分

### 巣鴨体育館 ☎3918-7101

◆スタジオプログラム実施中! 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・バラエティーストレッチ・はじ

めてバレエ・はじめてのJAZZダンスなどのプログラムを実施。会員登録なしで都度利用可◇トレジム利用料400円、受講料200円※フリーパス会員は無料。

### 池袋スポーツセンター☎5974-7262

◆特別プログラム(都度参加型レッスン)

【スタジオ】①シェイプアップ、②健康づくり、③宝塚ミュージカルダンス、④ダンス(幼児・小学生)、⑤体操(幼児・小学生)

【プール】①アクアサーキット、②アクアシェイプ、③水中トレーニング、④大人水泳(初心者初級・初級・初中級・中級・アーティスティックスイミング入門)、⑤幼児水泳、⑥小学生水泳(初心者初級、中上級)

【武道場】①ママ骨盤調整ピラティス、②ジェンヌヨガ、③シニア体操、④かんたん椅子ヨガ、⑤シニア体操プラス、⑥ピラティス、⑦太極拳(24式・48式)

問開始1時間前から受付※先着順。定員あり。

## 広告

## 広告(内容は各広告主に合わせてください)

## 広告

相続専門税理士による  
**[相続]**  
**無料相談会**  
 in 豊島区  
 4月16金・17土  
 9:15～19:00  
 ※最終受付18:00  
**IKEBIZ 第1会議室**  
 東京都豊島区西池袋2-37-4  
 ●池袋駅西口より徒歩約10分、南口より約7分  
 ●予約での対応となりますので、必ず事前にお電話ください。  
 相続専門税理士として  
**相続500件以上の解決実績!!**  
**税理士法人 ASAC総合事務所**  
 住所:豊島区池袋3-11-1 シノキ第一ビル2階  
 電話:03-6909-2271 メール:info@asac.co.jp  
 URL:http://www.asac.co.jp/  
 ご予約・ご相談フリーダイヤル  
**0120-60-60-85**  
 [電話受付時間 平日9:30～19:00 土日9:30～18:00]

たくさんのシルバー会員が区内の各所で  
**このように活躍しています!**

家事援助

公園清掃

除草作業

**センターで受けている仕事**

マンション清掃、家事援助、褥・障子の張替え、植木剪定、除草作業、筆耕、アトトレ公園清掃、駐輪場管理、集会室管理、としまシルバースターズ、小学校児童通学案内、保育補助業務 としまキッズパーク管理 など

まずは  
**入会説明会へお越しください!**

**入会説明会日程**

- 4月15日(木) 14時00分～ 場所:シルバー人材センター 3階
- 4月16日(金) 9時30分～ 場所:シルバー人材センター 3階
- 5月13日(木) 10時00分～ 場所:千川区民集会室
- 5月15日(土) 9時30分～ 場所:シルバー人材センター 3階

※会場は、変更になる場合がございます。

**60歳以上の 区内在住の方!**

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

**03-3982-9533**

豊島区 シルバー 検索