

イベントなどに参加する際は
マスクの着用等にご協力をお願いします
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用
や手指の消毒をお願いします。また体調がすぐれないとき
は、無理せず自宅で待機しましょう。

発行:豊島区 編集:政策経営部広報課
〒171-8422 豊島区南池袋2-45-1 ☎3981-1111(代表)
ホームページ <https://www.city.toshima.lg.jp/>
令和3年(2021年)4月11日発行(毎月1・11・21日発行)



国際アート・カルチャー都市
としま
SDGs 未来都市豊島区

新型コロナウイルスワクチン接種を 特別養護老人ホームから始めます

都では4月以降、高齢者人口の多い自治体から順番にワクチンが供給されます。豊島区では4月26日の週に1箱(約500名分)が初めて供給される予定です。

当初の供給量が少ないため、豊島区では、接種体制の整った特別養護老人ホームから接種を開始する予定です。その後は、ワクチンの供給量に応じて、順次対象者を拡大していきます。

◆そのほかの65歳以上の高齢者に対しては、4月下旬以降にクーポン券を郵送します。接種開始時期などは、決まり次第お知らせします。

●豊島区新型コロナウイルスワクチンコールセンター

☎0120 - 567 - 153

(午前9時～午後6時)

●厚生労働省新型コロナウイルス関連及び
ワクチンについての聴覚障害者相談窓口

FAX 3581 - 6251 EM corona-2020@mhlw.go.jp

最新情報は、随時区ホームページや
広報としままでお知らせします。



東京都 営業時間短縮に係る感染拡大防止協力金【2月8日～3月7日実施分】

要請に2月8日～3月7日の間全面的にご協力いただいた飲食事業者等
に対し、新たに協力金を支給します。

◇支給額…一店舗当たり、168万円

◇申請期間…令和3年4月26日(月)(消印有効)まで

◇申請方法◇

●中小事業者向け

- ①オンライン…ポータルサイト(2次元コード)から申請。
 - ②持参…お近くの都税事務所・支所庁舎内に設置した専用ボックスに投函。
 - ③郵送…「〒130-8790 日本郵便株式会社 本所郵便局 私書箱第16号」へ。
- ※申請書類は区役所本庁舎7階としまビジネスサポートセンターで配布。



●大企業向け

ポータルサイト(2次元コード)から申請。
☎東京都緊急事態措置等・感染拡大防止協
力金相談センター☎5388 - 0567(午前9時
～午後7時、土・日曜日、祝日含む)



東京都

発熱相談センター
☎5320 - 4592
(24時間対応)

発熱などの症状が生じた方
で、かかりつけ医がいない場
合や相談先に迷う場合は当セ
ンターに相談してください。

●ここらといのちの相談窓口

新型コロナウイルス感染症の拡大と
生活様式の変化により多くの方がス
トレスにさらされています。悩んで
いる方は相談窓口をご利用ください。



●イベントなどの開催中止・延期について

詳細は各イベントの問い合わ
せ先に確認してください。開
催状況は区ホームページで随
時お知らせします。



東京2020 オリンピック聖火リレー

都内で行われるオリンピック聖火リレーは7月9日(金)にスタートし、
開会式が行われる7月23日(祝)まで、都内の全市区町村で行われます。

豊島区では7月18日(日)に行われ、池袋西口公園からゴール地点の中池
袋公園まで、ランナーが駆け抜けます。詳細は当大会ホームページ(2
次元コード)参照。

当日はルート周辺で交通規制が行われます。規制の詳細
は決まり次第、広報としまや区ホームページなどでお知ら
せします。



聖火リレートーチの 巡回展示を実施します!

4月23日(金)・24日(土) 午前10時～午後4時 パークプラ
ザ(東京建物Brillia HALL)◇オリンピック聖火リレー用ト
ーチとパラリンピック聖火リレー用トーチを展示。詳細は
区ホームページ(2次元コード)参照。



☎オリンピック・パラリンピック調整グループ☎4566 - 2767

税・国保・年金

20歳以上の学生の方へ
令和3年度「学生納付特例」の
申請を受け付けています

国内にお住まいの方は、20歳にな
ったときから国民年金の被保険者とな
り、保険料の納付が義務づけられて
います。ただし、学生の方で本人
の所得が一定額以下の場合、納付が
猶予される「学生納付特例制度」(一
部対象外の学校あり)があります。
希望者は、本人確認書類、マイナ
バーのわかるもの、年金手帳と有効
期限内の学生証を持参のうえ、申請
してください。

☎国民年金グループ☎3981 - 1954、
池袋年金事務所☎3988 - 6011

福祉

令和3年度国主催慰霊巡拝の
参加者募集

◇実施予定地域…インドネシア、カ
ザフスタン共和国、東部ニューギニ
ア、北ボルネオ、中国東北地方、イ
ルクーツク州、ハバロフスク地方、
ビスマーク諸島、トラック諸島、ミ
ャンマー、フィリピン、硫黄島◇対
象…実施予定地域の戦没者のご遺族
(配偶者(再婚した者を除く)、父母
子、兄弟姉妹、孫、参加する子・兄
弟姉妹の配偶者、甥姪)。いずれも
申込み期限があります。詳細は問い
合わせてください。

☎東京都福祉保健局生活福祉部計画
課援護恩給担当☎5320 - 4076

子育て・教育

多胎児家庭移動経費補助事業

◇**対象**…3歳未満の多胎児を育てている保護者◇**内容**…乳幼児健診や予防接種などで外出する際のタクシー利用に使える金券を1世帯につき、年齢ごとに24,000円分支給。保健師などとの面接が必要です。申請方法などの詳細は、対象の家庭へ郵送するご案内参照か問い合わせてください。📍池袋保健所☎3987-4174、長崎健康相談所☎3957-1191

すずらんスマイルプロジェクト「子どもを守る性教育～現状と家庭での伝え方～」

5月13・20日 木曜日 午後2～4時 男女平等推進センター◇思春期のからだの変化と子どもへの伝え方を学ぶ◇保護者や支援者◇24名📍6か月以上未就学児。定員あり。5月7日までに要予約。先着順。☎電話かファクスかEメールで「男

女平等推進センター☎5952-9501、☎5391-1015、📠A0029117@city.toshima.lg.jp」※先着順。

第44回わんぱく相撲豊島区大会

4月29日(祝) 午後1～4時 南池袋小学校◇トーナメント方式◇上位男女1名は都大会に出場可◇区内在住、在学の小学4～6年生📍当大会申込みフォーム(2次元コード)から4月16日までに申込み。📍当実行委員会 佐藤☎090-3347-4584

暮らし等

国民生活基礎調査にご協力ください

この調査は統計法に基づくもので、保健、医療、福祉、年金、所得など国民生活の状況を把握し、施策立案の重要な基礎資料となるものです。厚生労働省と東京都から委託をうけ、調査員が戸別訪問し、調査票の配布

・回収を行います。訪問する調査員は必ず調査員証を携帯しています。◇**調査日**…6月3日(休)◇**調査地区**…区内の4地区(全国より無作為抽出された地区)📍地域保健課管理グループ☎3987-4203

東京都議会議員選挙 立候補予定者説明会

5月14日(金) 午後3時から 区役所本庁舎 8階807・808会議室◇7月4日執行の東京都議会議員選挙に豊島区から立候補を予定している方※立候補予定者1名につき2名まで。詳細は問い合わせてください。📍選挙管理委員会事務局☎4566-2821

第6回議会報告会を開催します

5月15日(土) 午後2～4時(午後1時30分開場) 豊島区議会議場(区役所本庁舎 8階)※インターネットライブ中継あり◇その場でいただいた区民の皆さんのご意見を議会活動に反映するため、議会活動に関する

情報や議会としての意思決定内容などを報告。区議会のしくみ、第1回定例会の予算特別委員会、常任委員会の内容を報告◇子ども連れの方の参加も可。手話通訳あり📍当日直接会場へ。📍議事グループ☎3981-1453

環境・清掃

「つる植物・いのちの森苗木」を配布します

6月6日(日) 午前10時～午後3時30分※配布時間は午前の部・午後の部を指定。詳細は配布引換券参照。区役所本庁舎 5階507～510会議室◇①「いのちの森」苗木(1名3本まで)…ヤマボウシ、ヤブツツクイ、アセビ、クちなシ、サツキ、シモツケ、ジンチョウゲ、ツツジ、ナンテン、ヤマブキ、②つる植物(1名3本まで)…アイビー、カロライナジャスミン、ツルニチニチソウ、トケイソウ、ハゴロモジャスミン、フィ

令和3年度後期高齢者医療保険料(仮算定)のお知らせ

●**普通徴収(納付書・口座振替)の方**…4月中旬に令和3年度の後期高齢者医療保険料額通知書(仮算定)を郵送します。令和2年度の年間保険料額を12等分して仮算定額(4～6月期分)とします。口座振替以外の方には納付書を同封します。年間

保険料額は、令和2年の所得に基づいて7月に計算し、改めて通知します。

●**特別徴収(年金天引き)の方**…令和2年7月以降に送付した「後期高齢者医療保険料額決定(変更)通知書」の「翌年度特別徴収仮徴収額」欄に記載さ

れた額を、4・6・8月期に年金から天引きします。令和3年4月から特別徴収が開始になる方は、4月上旬に送付した「特別徴収開始のお知らせ」に記載された額を天引きします。

後期高齢者医療制度の保険料について

保険料額は、被保険者が均等に負担する「均等割額」と被保険者の前年の所得に応じて負担する「所得割額」の合計で、一人ひとりにかかります。

●保険料の計算方法

令和2・3年度保険料額(年額)	
保険料額(年額)	100円未満切捨て(限度額64万円)
＝	
均等割額	被保険者1人当たり44,100円
＋	
所得割額	賦課のもととなる所得金額(※1)×所得割合(8.72%)

(※1)前年の総所得金額及び山林所得金額並びに株式・長期(短期)譲渡所得金額等の合計から基礎控除額(※2)を控除した金額です。(ただし、雑損失の繰越控除額は控除しません)
(※2)合計所得金額が2,400万円以下の場合には43万円。

●**保険料額の通知について**…「後期高齢者医療保険年間保険料額決定(変更)通知書(本算定)」は、7月中旬に発送します。



高齢者の方へ「シニア×としまぐらし」をお送りします

高齢者の福祉サービスを掲載し、毎年発行していた冊子「高齢者のてびき」を、「シニア×としまぐらし」としてリニューアルしました。従来の事業紹介・サービス紹介に加え、フレイル、認知症、医療サポートのほか、「としま生活ガイド」に掲載していた日々の生活に役立つ情報なども掲載しています。

70歳以上の高齢者がいるご家庭に1冊ずつお送りします(4月20～24日頃)。区役所本庁舎や東・西区民事務所、各高齢者総合相談センターなどでも配布しています。📍総合高齢社会対策推進室☎4566-2426、高齢者福祉課☎4566-2429



●区役所本庁舎・店舗の自転車駐輪場(駐車場を除く)は、3時間無料です。3時間を超えると原則有料です。📍庁舎運営グループ☎4566-2731

📍後期高齢者医療グループ☎3981-1937

れた額を、4・6・8月期に年金から天引きします。令和3年4月から特別徴収が開始になる方は、4月上旬に送付した「特別徴収開始のお知らせ」に記載された額を天引きします。

●**軽減措置について**
◇**均等割額の軽減**…同じ世帯の後期高齢者医療制度の被保険者全員と世帯主の「総所得金額等を合計した額」をもとに均等割額を軽減します。

◇**所得割額の軽減**…被保険者本人の「賦課のもととなる所得金額」をもとに所得割額が軽減されます。

総所得金額等の合計が下記に該当する世帯	軽減割合
43万円＋(年金または給与所得者の合計数－1)×10万円以下	7割
43万円＋(年金または給与所得者の合計数－1)×10万円＋28.5万円×(被保険者数)以下	5割
43万円＋(年金または給与所得者の合計数－1)×10万円＋52万円×(被保険者数)以下	2割

※65歳以上(令和3年1月1日時点)の方の公的年金所得は、その所得からさらに15万円(高齢者特別控除額)を差し引いた額で判定します。
※世帯主が被保険者でない場合でも、世帯主の所得は軽減を判定する対象となります。
※軽減判定は、当該年度の4月1日(年度途中で東京都で資格取得した方は資格取得時)における世帯状況により行います。

	加入から2年を経過する月まで	加入から2年経過後
均等割額	5割軽減	軽減なし
所得割額	負担なし	

◇**被扶養者だった方の軽減**…後期高齢者医療制度の対象となった日の前日まで会社の健康保険など(国保・国保組合は除く)の被扶養者だった方の保険料を軽減しています。

加入から2年を経過する月まで 2年経過後

高齢者の相談窓口について

高齢者の休日相談窓口・夜間緊急窓口(コールセンター)を新たに開設しました。

●**休日相談窓口・夜間緊急窓口** ☎0120-580-210

休日	日曜日・祝日、年末年始	午前8時30分～午後4時30分
夜間	月～金曜日	午後6時30分～翌午前8時30分
	土・日曜日、祝日、年末年始	午後4時30分～翌午前8時30分

※上記以外の時間(月～金曜日 午前8時30分～午後6時30分、土曜日 午前8時30分～午後4時30分)は各高齢者総合相談センターへ。

📍高齢者福祉課管理グループ☎4566-2429

カスプミラ◇区内在住、在勤、在学の方◇配布引換券、持ち帰り用の袋持参📍通常はがき(4面記入例参照。希望植物・樹種名と各希望数を記入※1枚で①②両方の申込み可)で4月19日(消印有効)までに環境政策課事業グループへ。電子申請(区ホームページか右記2次元コード参照)でも受付可※配布引換券は5月20日頃発送予定。

📍当グループ☎3981-2771

まちづくり

「豊島区都市づくりビジョン改定版」の策定について

豊島区は、平成27(2015)年に「豊島区都市づくりビジョン」を策定し、豊島区基本構想で掲げた都市像の実現に向けて都市づくりに取り組んできました。東京都の上位計画である「都市計画区域マスタープラン」が令和3(2021)年に変更されたことを踏まえ、部分改定を行い、「豊島区都市づくりビジョン改定版」を策定しました。詳細は区ホームページ参照。📍都市計画グループ☎4566-2632

募集

豊島区住宅対策審議会委員

住宅政策の適切な推進を図るため、住宅施策に関する事項を審議する区長の附属機関です。
◇**対象**…20歳以上の区民で、平日開催の審議会(年2回程度)に出席できる方。
◇**任期**…委嘱の日(6月7日)から2年
◇**報酬**…1回13,700円
◇**人数**…5名
◇**選考**…一次選考(書類審査)通過者に対し面接(5月26日予定)※結果は全員に通知📍所定の申込書(住宅課

保養施設などが利用できます

～豊島区の国民健康保険加入者・後期高齢者医療制度加入者とその家族のみなさんへ～

📍国民健康保険課管理グループ☎3981-1923

●**日帰り温浴施設の割引利用券を配布しています**

国民健康保険課、東・西区民事務所の窓口で配布しています。施設利用時に割引利用券に被保険者名などを記入のうえ、施設へ提出してください。利用料金などは割引利用券参照。

■日帰り温浴施設一覧 (子ども料金は区ホームページか割引利用券参照)		
施設名	所在地	割引後の基本料金
東京染井温泉 Sakura	駒込	平日のみ割引1,100円(中学生以上)※1
タイムズ スパ・レスタ	東池袋	一般利用2,550円(18歳未満利用不可)休日、特定日、深夜割増料金あり
豊島園 庭の湯	練馬区向山	平日1,970円、土・日曜日、祝日2,270円※1(中学生未満利用不可)
セブンイン温泉1	数馬の湯 檜原村	580円(中学生以上)
	もえぎの湯※2 奥多摩町	入館料金より300円割引(中学生以上)
	瀬音の湯※2 あきる野市	700円(中学生以上)
	つるつる温泉※2 日の出町	660円(中学生以上)

※1 特定日(年末年始・ゴールデンウィーク・お盆など)は割引利用できません。
※2 利用は時間制。時間超過分は別途料金がかかります。

※3 国保温泉センターの割引対象者は国民健康保険加入者です。

※**新型コロナウイルス感染拡大防止のため、臨時休館や営業時間を短縮する施設があります。最新の開館状況は各施設に直接確認してください。**

講演・講習

中央図書館オンライン書評講座「本はともだち」(全12回)

毎月第3金曜日を予定(初回4月16日) 午前11時～11時20分◇1年を通して様々な本との出会いを学べる講座を「としま情報スクエア(としまテレビチャンネル11)」で放送。内容は随時区公式YouTube「としまななまるチャンネル」で配信。講師…山梨学院大学学習・教育開発センター特任准教授/佐藤壮広氏
📍当館☎3983-7861

みらい館大明

①**ガーデニングビギナーのための楽しい園芸講座(全6回)**…毎月第4日曜日(初回4月25日) 午前10時～正午◇野菜栽培、ハーブ・観葉植物の鉢植え制作やガーデニング技能を習得。都内の庭園見学も実施。講師…庭園デザイン家/佐藤勇武氏ほか◇20名◇9,500円※親子で参加の場合、小学生以下無料。

②**スマホ講座入門編(全3回)**…5月13～27日 木曜日 午後1時30分～4時◇基本操作、設定、メール、電話帳、写真、地図など、基本操作から学ぶ※個別質問時間あり。講師…パソコンインストラクター/塩野悦子氏◇スマートフォン初心者◇10名◇5,500円◇スマートフォン持参。📍いずれも電話かEメールで「当館☎3986-7186、📠miraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

観劇サポート講座～文化施設でのアクセシビリティを考え、実践する～

①聴覚障害者お迎え編…5月15日(土)、②視覚障害者お迎え編…5月16日(日) いずれも午前10時～午後4時 あうるすぽっと◇視覚・聴覚障害当事者からバリアが解消される対応につ



●**国保保養施設(指定旅館)をご利用ください**

契約旅館などに割引料金が宿泊できます。保養やレクリエーションに利用してください。

■**利用方法**

①予約先電話番号に電話し「豊島区国保の指定旅館として利用すること」を伝え、宿泊料金を確認して予約する。

②「国保のしおり」に掲載されている「指定旅館利用券」(区ホームページからダウンロードも可)に必要事項を記入のうえ、利用当日に旅館に提出し、料金を支払う。

■**指定旅館一覧**

地名	旅館名	1名分料金平日(1泊2食)※4	予約先電話番号
山形県村山市	クアハウス暮点	9,500円	0237-56-3351
群馬県 藤岡市	八塩館	9,500円	0274-52-2651
千葉県鹿嶋市	草津グリーンパークパレス	9,852円	0279-88-3960
神奈川県三浦市	館山リゾートホテル	10,050円	0470-29-2100
神奈川県 南魚沼市	マホロバ・マイنز三浦	12,800円	03-3507-3161
新潟県	南魚沼市 心と体の保養の宿 龍氣	8,370円	025-770-2525
	魚沼市 ホテル ゆのたに荘	8,950円	025-795-2206
長野県	上伊那郡箕輪町 ながた荘	12,350円	0265-79-2682
	諏訪市 湯泉荘	11,150円	0266-53-6611
静岡県伊東市	ホテル伊東ガーデン	10,450円	0557-36-3841

※4 サービス料・消費税・入湯税含む。平日おとな2名で利用時の1名分料金。宿泊人数や休前日・連休・年末年始などの時期により料金は異なります。予約の際には宿泊料金(子ども料金)など必ずご確認ください。

健康チャレンジ! マークのお知らせ



「としま健康チャレンジ! 対象事業」の目印は、このマークです。

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。
 関当事務局 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)
 関電話で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
 関申込書(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。
 関当グループ☎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
 関申込書・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。
 関当課管理グループ☎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。
 関中央図書館☎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。

関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。 関公保保健グループ☎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	関生活衛生グループ☎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

関池袋保健所☎3987-4174 関長崎健康相談所☎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、室内履き持参関直接当館窓口へ。

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)

関開始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!

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。

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、襖・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

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