

講演・講習



シルバー人材センター

- ①入会説明会…8月14日(金)、9月16日(水) 午前9時30分から◇区内在住で、おおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方◇年度会費2,000円
- ②ゆかた着付け教室(全3回)…8月4日(火)・7日(金)・11日(火) 午後1時30分～3時30分◇女性◇5名◇4,200円◇ゆかた、半幅帯、必要な小物は各自持参。
- ③パソコン&iPad&スマホ教室…
- ④災害時スマホ活用／8月27日(木) 午後0時45分～2時15分◇510円、
- ⑤無料体験教室／8月20日(木) 午後0時45分～2時15分、
- ⑥パソコン入門(全4回)／8月1～29日 土曜日 午前10時～11時30分◇5,600円、
- ⑦

- ⑧初級ワードI(全4回)／7月30日～8月27日 木曜日 午後3時～4時30分、
- ⑨初級エクセルI(全4回)／8月3～31日 月曜日 午後0時45分～2時15分◇⑩⑪5,800円、
- ⑫ワード基礎I(全4回)／8月4日～9月1日 火曜日 午前10時～11時30分、
- ⑬エクセル基礎I(全4回)／8月5日～9月2日 水曜日 午後3時～4時30分◇⑭⑮6,600円、
- ⑯パワーポイント入門(全4回)／7月31日～8月28日 金曜日 午後0時45分～2時15分◇5,800円、
- ⑰iPad入門(全4回)／7月31日～8月28日 金曜日 午後3時～4時30分◇5,700円、
- ⑱スマホ写真整理(全2回)／7月31日、8月7日 金曜日 午前10時～11時30分◇2,550円
- ※休講 8月11日(火)～17日(月)
- ☎①②は電話で当センター☎3982-9533へ※②は先着順。③は④～⑦を

選び往復はがきかファクスで「〒170-0013 東池袋2-55-6 シルバー人材センター、☎3982-9532」へ。

スポーツ



豊島区民親子釣教室「ハゼ釣」

9月6日(日) 午前7時 東京建物 Brillia HALL 前出発。木更津方面※小雨決行◇区内在住、在勤、在学の方とその家族◇70名◇3,000円

☎電話で8月26日までに豊島区釣友連合会事務局 今成☎090-3229-1079へ※先着順。

官公署だより

- 自衛隊豊島出張所
- 「自衛官募集」
- ◇種目…①航空学生、②一般曹候補

- 生、③自衛官候補生
- ◇資格…日本国籍で、①は高卒(見込含む)18歳以上23歳未満の方、②③は18歳以上33歳未満の方
- ◇受付期間…①②は9月10日まで、③は随時。詳細は問い合わせください。
- ☎当出張所☎3982-7075



はがきなどの記入例

① 事業またはイベント名	※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。
② 〒住所	
③ 氏名(ふりがな)	※申込み方法は各記事参照。
④ 年齢	
⑤ 電話番号	
⑥ その他必要事項	

8月のフレイルチェックご案内

外出自粛期間が長くなり、生活不活発やそれに起因した「フレイル(心身の活力が低下した状態)」が懸念されます。フレイルチェックを受けて、ご自身の心身の状態を確認しませんか。早期発見と、適切な対応により健康な状態に戻ることができます。

①しっかりコース

5測定(滑舌・片足立ち上がり・握力・ふくらはぎ周囲長・手足の筋肉量)、質問紙(簡易チェック・お口の元気度・人とのつながり・社会参加)

日にち	時間	会場
8月3日(月)	午後1時30分から	区民ひろば清和第一
8月7日(金)		区民ひろば西巣鴨第一
8月14日(金)		高田介護予防センター
8月21日(金)		東池袋フレイル対策センター
8月28日(金)		

②かんたんコース

3測定(滑舌・片足立ち上がり・握力)、質問紙(簡易チェック)

日にち	時間	会場
8月24日(月)	午後1時30分から	東池袋フレイル対策センター

いずれも◇10名◇区内在住の65歳以上の方

☎電話かファクスで「介護予防・認知症対策グループ☎4566-2434、☎3980-5040」へ※先着順。

区民ひろば

◆朝日 いきいきアップ「オイル万華鏡づくり」

8月11日(火) 午前10時30分～11時30分◇キラキラのオイル万華鏡作り◇10名

☎7月28日から電話で当ひろば☎5974-0566へ。直接窓口申込みも可※先着順。

◆要 ダンボール工作

8月23日(日) 午前10時～11時30分◇ダンボールで乗り物を作り、乗り物遊びを楽しむ◇乳幼児と保護者◇10組

☎8月4日午前9時15分から電話で当ひろば☎3972-6338へ。直接窓口申込みも可※先着順。

◆高松 戦争を語り継ぐ2020 戦後75年・8月15日

8月8日(土) 午後1時30分から◇戦争を忘れないために、最後の特攻隊員であった沖松信夫氏のお話を聴く◇40名

☎電話で当ひろば☎3973-0032へ。直接窓口申込みも可※先着順。



公益財団法人 としま未来文化財団 ☎https://www.toshima-mirai.or.jp

◆「web版 こどもアートサーカス2020」音楽ワークショップ参加者募集…8月15日(土)・16日(日)◇ピアノ、鍵盤ハーモニカ、歌声、パーカッション、ハープを使って音やリズムを楽しむ小学生向けのオンラインワークショップ◇申込方法など詳細は特設サイト☎https://kodomoartcircus2020.com/参照。

☎事業企画グループ☎3590-7118

◆第15回池袋モンパルナス回遊美術館…会場は池袋のまちなかに点在するギャラリーやまちかどの展示コーナー。今年はオンライン展示やオンライン版の「アート×謎解き」などの企画も。詳細は特設サイト☎https://www.kaiyu-art.net/参照。

☎活動支援グループ☎3981-4732

■地域文化創造館

- 雑司が谷 ①第36弾！雑司が谷ワンコイン落語会…9月20日(日) 午後2時開演◇出演…柳家さん助、
- ②第35弾！雑司が谷ワンコイン落語会…11月3日(祝) 午後2時開演◇出演…柳家小せん

いずれも◇50名◇500円☎当館・雑司が谷案内所でチケット発売中。

◆文化カレッジ受講生募集

●駒込 ①【102】ブルーアイランド氏が調べた「少女マンガ史」…9月10・17日、10月1日 木曜日 午後2～4時◇20名◇3,500円◇8月24日必着

●巣鴨 ②【209】はじめての夢のドールハウス…8月27日、9月10・24日、10月8日 木曜日 午後2～4時◇10名◇5,500円◇8月6日必着、③【210】中国北京の世界遺産「紫禁城(故宮)」を知る…8月29日(土) 午後1時30分～3時30分◇18名◇500円◇8月3日必着、④【211】すがも健康講座「肺がん治

療の基礎知識～肺がん治療の歴史からダビンチ治療まで～」…9月17日(木) 午後3時～4時30分◇30名☎当館窓口か電話で受付※先着順。

- 雑司が谷 ⑤【304】子育て家族の応援講座「子育てママのリフレッシュ講座(保育付)」…9月11日～12月5日 曜日時間不定◇12名◇11,000円(保育保険料含む)◇8月27日必着、⑥【305】手帳講座《特別編》話題の手帳術・バレットジャーナル入門…9月5日(土) 午後2～4時◇40名☎当館窓口か電話で受付※先着順、⑦【306】手帳講座《基本編》楽しく使う手帳入門…9月19日、令和3年1月16日、2月20日 土曜日 午後2～4時◇24名◇3,000円◇9月3日必着、⑧【307】ゼロから学ぶジンセミナー…10月7・14日 水曜日 午後6時30分～8時◇20名◇2,500円◇9月17日必着、⑨【308】電子工作ワークショップ「光る・奏でるキツネの基板を組み立てる」…11月21日(土) 午後2～4時◇10組◇4,700円◇10月29日必着。

いずれも◇区内在住、在勤、在学の18歳以上。ただし、【307】は20歳以上、【304】は要問合せ。【308】はいずれかが区内在住、在勤、在学の親子、年齢制限などは要問合せ。【305】は18歳以上どなたでも、【211】はどなたでも☎往復はがき(上部記入例参照。講座名・番号も記入)で各館へ。返信用はがき持参で、直接窓口申込みも可。当財団ホームページから申込みも可。講座詳細は各館へ問合せ。

☎駒込☎3940-2400(〒170-0003 駒込2-2-2)、☎巣鴨☎3576-2637(〒170-0002 巣鴨4-15-11)、☎雑司が谷☎3590-1253(〒171-0032 雑司が谷3-1-7)