

講演・講習



出張講座

「消費者トラブルにご注意！」

3月14日(火) 午後1時30分～2時30分 区民ひろば長崎◇相談事例などを紹介し、悪質商法の手口や対処法などを学ぶ◇15名☑2月28日から電話で当ひろば☎3554-4411へ。直接窓口申込みも可※先着順。

☎消費生活グループ☎4566-2416

視覚障害者の情報・コミュニケーション支援事業ボランティア講習会

3月17日(金) 午後2～4時 としま区民センター◇視覚障害者の方の情報収集や代筆・代読をするためのボランティア講習会◇区内在住の方◇15名

☑2月24日から電話で豊島ボランティアセンター☎3984-9375へ※先着順。

認知症について学びませんか？～認知症サポーター養成講座～

3月22日(水) 午後2時～3時30分 区役所本庁舎509会議室◇認知症を正しく理解し、当事者や家族を見守り、支援する応援者を養成◇区内在住、在勤、在学の方◇20名

☑2月24日から電話かファクスで「介護予防・認知症対策グループ☎

4566-2433、FAX3980-5040」へ※先着順。

認知症支援講座「認知症の人との関わりについて」

3月28日(火) 午後2～3時 特別養護老人ホーム菊かおる園(西巢鴨2-30-19)◇講師…東京都立豊島病院認知症看護認定看護師/高久陽子氏◇区内在住、在勤、在学で認知症の人を介護している方、認知症について学びたい方◇20名

☑電話で当園高齢者総合相談センター☎3576-2245へ※先着順。

豊島区シルバー人材センター

①入会説明会…3月16日(木) 午前10時から 長崎第三区民集会室、3月17日(金) 午前9時30分から 帝京平成大学キャンパス内集会室(東池袋2-51-4)、3月19日(日) 午前9時30分から 当センター◇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着付け教室(袴の着方と帯結び)全3回…3月3日(金)・7日(火)・10日(金) 午後1時30分～3時◇女性◇5名◇5,200円◇着物、帯、必要な小物は各自持参、③表装教室…第2・4金曜日 午前10時～正午、午後1～3時◇若干名◇各回1,100円、④パソコン&iPad&スマホ教室…①無料パソコン体験教室/3月16日(木) 午後0時45分～2時15分、⑥パソコン入門(全4回)/3月4～25日 土曜日

午後0時45分～2時15分◇5,700円、⑦初級ワード(全4回)/3月10～31日 金曜日 午前10時～11時30分、⑧初級エクセル(全4回)/3月7～28日 火曜日 午後0時45分～2時15分◇④⑤5,800円、⑥ワード基礎(全4回)/3月9～30日 木曜日 午前10時～11時30分、⑦エクセル基礎(全4回)/3月6～27日 月曜日 午後0時45分～2時15分、⑧エクセル応用(全4回)/3月8～29日 水曜日 午後0時45分～2時15分◇④⑤⑥6,700円、⑨パワーポイント入門(全4回)/3月6～27日 月曜日 午前10時～11時30分◇5,800円、⑩ZOOM入門—パソコン向け(全2回)/3月7・14日 火曜日 午後3時～4時30分、⑪3月21・28日 火曜日 午後3時～4時30分、⑫スマホ写真整理(全2回)/3月18・25日 土曜日 午前10時～11時30分◇④⑤2,550円

☑①②③は電話で当センター☎3982-9533へ。④は③～①(①は(ア)か(イ)を選びEメールで申込み)を選び往復はがきかファクスかEメールで「〒170-0013 東池袋2-55-6 シルバー人材センター、FAX3982-9532、EMtoshima.spc@gmail.com」へ。

スポーツ



ボルダリング無料体験会

3月12日(日) 初心者講習会…子ども向け/①午後1時から、②午後2時から、ステップアップ講習会…子ども向け/③午後3時から、おとな向け/④午後4時から。各回15分前までに受付。としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇①②未経験者向け、③④もっと上手になりたい初心者向け◇子ども向け…小学2年生～15歳(親子参加可)、おとな向け…16歳以上の方。ステップアップ講習会は経験者か当館の初心者講習を受講済みの方のみ◇各回10名◇運動のできる服装、上履き持参。

☑2月23日から2次元コードで申込み※先着順。

☎当館☎3980-3131(午前10時～午後8時)



第76回都民体育大会豊島区予選会

※申込み・詳細は直接各競技担当へ。

●弓道…3月19日(日) 総合体育場☑当日午前9時までに弓道連盟 久保☎3955-8733へ、●ソフトテニス…4月9日(日) 総合体育場☑3月9日までにソフトテニス連盟 北村☎090-2143-2026へ、●ソフトボール…4月9・16日 日曜日 千川中学校☑3月19日までにソフトボール協会 清水☎3974-3582へ、●バドミントン…4月29日(祝) 豊島体育館☑4月5日までにバドミントン協会の大図☎090-4200-2117へ。

女性が元気でいられるために

～3月1～8日は女性の健康週間です～

区ではライフステージごとにかわる女性の心身の状態に応じた健康支援を行っています。

女性の「やせ」と食事について

最近、若い女性の「やせ」が増加しています。やせたい願望のために極端なダイエットをしたり、忙しい毎日で偏った食生活を続けてしまう方が多いのが現状です。「やせ」は貧血、日常の体調不良や体力低下、また、不妊や低体重児の出産、将来的な骨粗しょう症の原因など様々なリスクをかかえやすくなります。ご自身の適正体重と食事を確認しましょう。

◇適正体重…BMI(kg/m²)=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)、低体重(やせ)18.5kg/m²未満、ふつう18.5kg/m²以上25kg/m²未満、肥満25kg/m²以上

◇食事…1日3食を基本とし、主食(ごはん・パンなど)・主菜(肉・魚など)・副菜(野菜・海藻など)をそろえましょう。お弁当や外食の時も量が少なくてもなるべく主食・主菜・副菜をそろえるように心がけましょう。

◇適度な運動…体を動かすことは生活習慣病や骨粗しょう症予防に有効です。また、ストレス発散にもつながりこころの健康にも良い影響をおよぼします。適正な体重管理とともに健康的で美しいからだを目指しましょう。

更年期障害について

女性の更年期障害は、誰にでも起こる可能性があります。正しい知識を持ち、からだやこころ

のサインを見逃さず、不安なことや困ったことがあったら相談しましょう。詳細は区ホームページ参照。

女性の健康教室



「ゆるくきれいになる方法！女性ホルモンを味方につけよう！」

3月10日(金) 午後2～4時 長崎健康相談所◇医師に運動制限をされていない50歳未満の女性◇10名☑5名。要予約。

☑電話かファクスで当相談所☎3957-1191、FAX3958-2188へ※先着順。

女性のための健康相談

女性特有の疾患や月経のこと、妊娠のことなどをトータルでサポートします。

年間10回、水曜日午後 池袋保健所◇産婦人科医(女性)、助産師、栄養士による個別相談◇おおむね50代までの女性◇定員あり☑定員あり。要予約。

☑電話で健康推進課☎3987-4174へ※先着順。

女性の骨太健診

年間12回、水曜日午前 池袋保健所◇骨密度測定を含めた健診と健康講座◇20～39歳の女性◇定員あり☑定員あり※詳細は区ホームページ参照。

☑電話で予約専用☎3987-4244へ※先着順。

としま鬼子母神プロジェクト

出産前からの切れ目のない支援の仕組みを築き、一人ひとりの女性のライフプラン形成を支援。安心して子どもを産み育てられる地域社会の実現を目指した取組みをしています。

●「としま もっと見る知る」…結婚から出産・子育て応援アプリです。子どもの生年月日、予防接種履歴を入力することで、予防接種のスケジュールの目安を自動で作成します。また、区からの各種健診、イベントのお知らせを配信します。

●健康情報スペース「鬼子母神 plus」池袋保健所…健康や仕事、子育てについて考えるきっかけやライフプランを考える力を育むサポートとして、こころとからだの健康情報や子育て情報を発信しています。

がん検診を受けましょう

早期発見のために20歳になったら子宮頸がん検診(30・36・40歳の方はHPV検査併用子宮頸がん検診を実施)を、40歳になったら乳がん検診を定期的に受けましょう。

☎地域保健課☎3987-4660

健康チャレンジ!に参加しましょう

健康プログラムに参加するとポイントを貯めることができます。貯めたポイントはマイレージカードと交換でき、としまマイレージカード協賛店でお得なサービスが受けられます。詳細は区ホームページ参照。



☎地域保健課☎3987-4660