

**未来につながる！
メタボリック
シンドローム予防教室**



9月5日(火) 午後1時30分～4時
長崎健康相談所◇体成分測定(体重・筋肉量・体脂肪量・基礎代謝量)、メタボリックシンドロームの予防や食生活の話、メニュー紹介、運動実技。講師…ヘルスケアトレーナー/渡辺妙子氏◇区内在住で医師による運動制限のない方(65歳未満の方優先)◇10名

☎8月3日から電話かファクスで「当相談所保健指導グループ☎3957-1191、FAX3958-2188」へ※先着順。

フレイル対策機器を活用した講座

ザリッツ **zaRitz** 下肢の筋力測定講座…9月13日(水) 午後1時30分～3時 区民ひろば朝日、9月27日(水) 午後1時30分～3時 区民ひろば池袋、10月10日(火) 午前10時30分～正午 東池袋フレイル対策センター、10月26日(木) 午前10時～11時30分 区民ひろば長崎、**歩行姿勢測定講座**…9月21日(木) 午前10時～11時30分 区民ひろば西巣鴨第一◇各8～16名◇動きやすい服装で参加。

☎電話で介護予防・認知症対策グループ☎4566-2434へ※先着順。

**9、10月開催の
フレイルチェックを受けましょう**

しっかりチェック(所要時間約2時間)
高田介護予防センター…9月29日、10月20日 金曜日、**東池袋フレイル対策センター**…9月22日(金)、10月12日(木)、10月27日(金)、いずれも午後1時から、**区民ひろば**…朝日/10月11日(水) 午後1時から、**椎名町**/10月26日(水) 午後1時から、**要**/10月30日(月) 午前10時から。

かんたんチェック(所要時間約1時間)
高田介護予防センター…10月31日(火) 午後1時30分から、**東池袋フレイル対策センター**…9月25日(月) 午前10時30分から、**区民ひろばさくら第一**…9月29日(金) 午後1時30分から◇区内在住の65歳以上で要介護・要支援認定を受けていない方◇動きやすい服装で参加。

☎電話で介護予防・認知症対策グループ☎4566-2434へ。区民ひろばさくら第一は当ひろば☎3950-8676へ※先着順。

募集



としま健康長寿2023参加者

健康長寿のお手本となる方を表彰します。
◇**対象**…12月末時点80歳以上でご自身の歯が20本以上ある方。
◇**申込方法**…豊島区歯科医師会会員の歯科医院で無料検診を受診後申込み。
◇**受診期限**…8月31日
◇**表彰式**…11月11日(土) 午後2～4時 としま区民センター
☎当区歯科医師会☎3946-7696、地域保健課管理グループ☎3987-4203

椎名町・目白みんなの写真展

椎名町・目白周辺の写真を募集。応募作品は当館で展示予定。詳細は区立図書館ホームページ参照が問い合わせてください。
◇**募集期限**…12月28日(木)必着
◇**展示期間**…令和6年1月27日(土)～2月22日(木) 目白図書館
☎写真を当館へ郵送か持参。2次元コードで申込み可。
☎当館☎3950-7121



イベント



**池袋本町プレーパーク
「ウォーター 슬라이ダー」**

8月5日(土)※荒天時は8月19日(土)に順延予定 午前10時～午後2時 池袋本町公園◇1日限りのウォーター 슬라이ダー◇動きやすく汚れてもいい服装、靴で参加☎当日直接会場へ。
☎NPO法人豊島子どもWAKUWA KUネットワーク☎050-5526-1229

**「第35回池袋演劇祭」前夜祭
CM大会(オンライン)**

8月14日～10月2日まで◇当祭の参加団体が2分で公演をPRするCM大会。今年も当 YouTube チャンネルで開催。
☎当祭実行委員会事務局☎070-7404-7855(平日午前10時～午後5時)



**第20回子どもフェスタ「子どもの
まじでアートカルチャー体験」**

8月20日(日) 午前10時～午後2時(午後1時30分受付終了) 池袋第三小学校体育館◇マンガ、ダンス、音楽、お茶・お作法、剣道、消防訓練、イメージ遊びの体験や発表◇150名
☎当日直接会場へ。
☎青少年養成リーダー連絡会 横尾☎090-4174-6933、EMmitsue1222@yahoo.co.jp

**日本女子大学・豊島区・豊島区
居住支援協議会 シンポジウム**

8月26日(土) 午後2時～4時20分 日本女子大学新泉山館(文京区目白台1-19-10)、オンライン◇テーマ…子どもの支援、高齢者の暮らしから見てきた住まいの問題、わがまちの空き家問題。だれもが暮らしやすい豊島区の実現を考える◇会場100名☎2次元コードで8月23日までに申込み※先着順。会場参加の方のみ電話で受付可。
☎当事務局☎080-4805-2167(平日午前10時～午後6時)



講演・講習



**「子育て世代の活躍とボランティア
活動が地域を変える！」セミナー**

8月19日(土) 午後2～5時 雑司

が谷地域文化創造館(オンライン受講可)◇子育て世代の社会復帰を支援する「合同会社ママ・スマイル」と地域の美化活動などに取り組む「NPO法人ゼファー池袋まちづくり」の2団体が、地域活性化への取り組み事例を紹介◇30名☎2次元コードで申込み※先着順。
☎協働推進グループ☎4566-2314



出前講座

①**仕事や家庭に役立つ「整理収納」講座**…⑧8月21日(月) 午前10時30分～正午 区民ひろば上池袋、⑥8月23日(水) 午後1時30分～3時 区民ひろば仰高◇お片づけ現場のビフォー・アフター体験を通じ、ポイントを学ぶ◇③30名⑥20名、
②**わたしと家族の「そうぞく」講座**…8月28日(月) 午前10時～11時30分 区民ひろば椎名町◇「相続」「争族」にならないための準備や、「ライフ＆エンディング」について考える◇24名☎電話で①⑧は8月7日から区民ひろば上池袋☎3576-6916、⑥は8月9日(区外の方は8月16日)から区民ひろば仰高☎5907-3471、②は区民ひろば椎名町☎3950-3042へ※先着順。
☎消費生活グループ☎4566-2416

**ゲートキーパー講座 悩みを
聴くって、どうしたらいいの？**

①8月28日(月)、②8月30日(水) 午後1時30分～3時30分 ①区民ひろば千早、②区民ひろば西巣鴨第一◇小講義と実践練習(2回とも同内容)。講師…立教大学教授/逸見敏郎氏、東京いのちの電話スタッフ◇区内在住、在勤、在学の方◇各回30名
☎8月3日から電話で精神保健グループ☎3987-4231へ。2次元コードで申込みも可※先着順。



**「STOP! 若者の消費者トラブル
CMシナリオ・動画コンテスト」
ワークショップ**

①9月3日(日) 午前10時30分～午後0時30分、②9月17日(日) 午後1～4時 **みらい館大明**◇①若者の消費者トラブルの実態と防止方法を学びシナリオ案を作る、②コンテストの要綱に沿った映像制作◇中学生～29歳以下◇①15名程度、②8名程度
☎8月3日から電話かEメールで「当館☎080-4796-3693、EMtaimei.bookcafe@gmail.com」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

**発達障害講演会
「幼児期から学童期の発達の気
になる子～体の使い方から考える」**

9月5日(火) 午前10時～11時45分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇講師…神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部リハビリテーション学科教授/笹田 哲氏◇区内在住、在勤、在学の方◇50名

☎電話かファクスで8月25日までに「発達障害者相談グループ☎4566-2445、FAX3981-4303」へ※先着順。

**東京としまの宝物セミナー
(全4回)～“にっぽんの宝物”
スキームを活用した
事業者応援プロジェクト～**

9月5日(火)、10月2日(月)、11月9日(木)・27日(月) 午後3～6時※11月9日のみ正午～午後3時 区内各所◇国内外で指導経験豊富な講師による異業種人材が集まる合同セミナー。参加者同士のコラボレーションによる新商品・サービスの開発、既存商品のブラッシュアップを支援◇事業を営んでいる方、起業予定の方など◇60社程度☎2次元コードで申込み※区内事業者優先で先着順。詳細はホームページ参照。

☎当事務局☎070-3939-3049、EMtoshima.takaramono@gmail.com



みらい館大明

スマホ講座(各全3回)…9月7～21日 木曜日 ①**日常応用編**/午前10時～午後0時30分、②**LINE アプリ活用編**/午後1時30分～4時◇①ネット犯罪対策、レストラン予約など、②LINEでメッセージ・写真送信・テレビ電話・スタンプなど。いずれも個別質問時間あり。講師…パソコンインストラクター/塩野悦子氏◇①スマートフォンで文字入力ができる方、当館主催のスマホ講座(入門編)受講者、②LINEアプリのダウンロードが済んでいる方◇各10名◇各6,000円◇スマートフォン持参、
初心者向けウクレレ教室(全6回)…9月7・21日、10月5・19日、11月2・23日 木曜日 昼の部/午後2時～3時30分、夜の部/午後7時～8時30分◇ハッピーバースデートゥーユーやハワイアンソングを弾けるように練習。講師…ミュージシャン/東澤 強氏◇原則ウクレレ持参(持っていない方は問い合わせください)◇各10名◇7,500円
いずれも☎8月3日から電話かEメールで「当館☎3986-7186、EMmiraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

**障害者アート教室
参加者募集(全10回)**

9月3～17日、10月1・22日、11月12・26日、12月10・17日、1月21日 日曜日 午前10時～正午 心身障害者福祉センター◇絵画、造形、書などを制作◇区内在住、在勤、在学で通所施設利用の18歳以上の方で障害者手帳をお持ちの方、難病・発達障害のある方◇20名
☎電話かファクスかEメールで8月3～31日の間に「障害福祉課管理・政策推進グループ☎3981-1766、FAX3981-4303、EMA0015600@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。