

講演・講習



フレイルサポーター養成講座

11月15日(水)・16日(木) 午後2～4時
 としま区民センター◇地域の健康づくりの担い手としてフレイルチェックを行うボランティアを養成※フレイルチェックはフレイルの兆候を早期に発見するために区民同士でチェックし、学び合うプログラム◇区内在住、在勤で2日間の講座に参加し、定期的なフレイルチェック(4時間程度の活動)に参加可能な方◇20名

申10月13日から電話かEメールで「介護予防・認知症対策グループ☎4566-2434、EメールA0029294@city.tos

hima.lg.jp)へ※先着順。

豊島区青少年育成委員会連合会 講演会「壊されゆく子どもたち ～夜回り先生、いのちの授業～」

11月19日(日) 午後3～5時 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇講師…水谷 修氏◇200名
 申10月13日から電話かファクスかEメールで「地域支援グループ☎3981-2187、FAX3980-5042、EメールA0017309@city.toshima.lg.jp)へ※先着順。

第3回ヒアリングフレイル(補聴器)講演会・相談会



11月25日(土) 午後2時～4時30分
 千早地域文化創造館◇「高齢者と難聴、補聴器について」をテーマとした講演会。講師…医師/猪狩和子氏。

11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 ☎3987-4173～4	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)	2・16日(水) 受付/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)	9・30日(木) 受付/午前9時～10時	7・21日(火) 受付/午前9～10時
	母親学級(予約制)	11日(土) 受付/午前9時～9時30分、開催/午前9時30分～正午	1・8・15日(水) 受付/午後0時40分～1時 開催/午後1～3時
おとなの健康	パパ・ママ準備教室(予約制)	11日(土) 受付/午後0時30分～1時、開催/午後1時～3時15分 12日(日) 受付/①午前9時～9時30分、②午後0時30分～1時、開催/①午前9時30分～11時45分、②午後1時～3時15分	
	生活習慣病予防健診(男性)(予約制) ※対象…令和5年度20～39歳の男性	17日(金) 受付/午前8時50分～9時	
	女性の骨太健診(予約制) ※対象…令和5年度20～39歳の女性	1日(水) 受付/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)	17日(金) 受付/午後1～2時	15日(水) 受付/午後1時15分～2時45分
	食事(栄養)相談(予約制)		9日(木) 受付/午前9時30分～11時
	女性の健康相談(予約制)	1日(水) 受付/午後1時～2時25分	
のこころの健康	HIV(エイズ)検査(予約制) ※結果は検査の1週間後	13日(月) 受付/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	17日(金) 受付/午前10時～10時30分	
その他	こころの相談(予約制)	21日(火) 受付/午後2～4時	
	家族相談(予約制)	24日(金) 受付/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・COPD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。 ☎公害保健グループ☎3987-4220	

11月 乳幼児健康相談(出張育児相談)(予約制)

24日(金) 区民ひろば駒込 午後1時30分～3時	15日(水) 区民ひろば要 午前10時～11時30分
28日(火) 区民ひろば西池袋 午前10時～11時15分	27日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分～3時30分
池袋保健所☎3987-4174	園長長崎健康相談所☎3957-1191

聴脳科学総合研究所所長/中石 真一路氏。講演会終了後に、補聴器技能者による簡易聴検と医師相談を実施◇区内在住で65歳以上の方◇講演会30名、簡易聴検・医師相談16名
 申10月16日から電話で介護予防・認知症対策グループ☎4566-2433へ※先着順。

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。
 申住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。

セーフコミュニティとしま 重点課題に対応する9つの対策委員会～取り組み紹介【2】～

○自転車利用の安全対策委員会…7月11日から自転車用ヘルメットの購入補助の対象をすべての区民の方(中学生までの区内在園・在学の方を含む)に拡大しました。



○繁華街の安全対策委員会…地域団体・警察との連携による環境浄化パトロールや区職員による客引き行為者への指導警告、繁華街警備隊による来街者への注意喚起などの対策を行っています。



○自殺・うつ病の予防対策委員会…区民や保健医療福祉関係者、事業主などを対象にゲートキーパー(自殺のサインに気づき、適切な対応ができる人)の知識を習得する講座を実施しています。また、相談窓口リーフレットを区内施設に設置するほか、街頭キャンペーンで配布しました。

☎セーフコミュニティ推進グループ☎3981-1689

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

◆トッパアスリートによる小学生体操教室

12月28日(木) 午後1～2時◇講師…菅 和磨氏、谷川 航氏、谷川 翔氏◇区内在住、在学の小学生※初心者大歓迎◇60名◇運動のできる服装、室内履き、タオル、水分補給用の飲料
 申10月13日午前10時から2次元コードで申込み。直接窓口申込みも※先着順。



池袋スポーツセンター☎5974-7262

◆パーソナルレッスン…①はじめてトレーニング/メニュー作成、マシンの使い方、セルフストレッチの方法、②トレーニング/メニュー作成、マシンやツールを使用したトレーニング方法、③ペアストレッチ/自分

では伸ばせないところまで、気持ちよく筋肉を伸ばす、④スイミング/部分練習や総合練習を行い、目的達成するよう指導、⑤マットピラティス/静かな動きで体幹の強化や姿勢改善を行う、⑥キッズ/マット運動、跳び箱、縄跳び、鉄棒など、目的に合わせて指導◇各50分4,400円申詳細は当館へお問い合わせください。

よく筋肉を伸ばす、④スイミング/部分練習や総合練習を行い、目的達成するよう指導、⑤マットピラティス/静かな動きで体幹の強化や姿勢改善を行う、⑥キッズ/マット運動、跳び箱、縄跳び、鉄棒など、目的に合わせて指導◇各50分4,400円申詳細は当館へお問い合わせください。

巣鴨体育館 ☎3918-7101

◆子どもスクール無料体験受付中!～チャリディング[毎週木曜]～

- ①リトル(4歳～未就学児)…午後3時～3時45分、
- ②キッズ(小学1～3年生)…午後3時45分～4時45分、
- ③ジュニア(小学4年生～中学生)…午後4時45分～5時45分◇運動のできる服装、室内履き、タオル、飲み物。

申電話か直接当館窓口へ。

広告

広告(内容は各広告主に合わせてください)

広告

庭木1本から承ります!

お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

お客様へのお約束
 庭木1本より明瞭料金
 トイレはお借りしません
 お茶はご遠慮します
 土日でもOKです

としま区をこぎの方へ
 生垣剪定(1m2m)
 通常2,200円を
 通常10名限定
 1,100円

営業時間 ガーデンエクスプレス
 9時～17時 東京北支店 練馬区土支田3-19-12
03-5933-2811

【お仕事例】
 児童通学案内・駐輪場管理・植木剪定
 除草作業・屋内外清掃作業など

60歳以上の皆さま お待ちしております!
会員大募集!

区内各所で会員活躍中!

まずは週1日1時間から!
マンション・ビル清掃業務

家庭内で家事などのお手伝い
家事援助サービス

公益社団法人 03-3982-9533
豊島区シルバー人材センター
 豊島区東池袋二丁目55番6号 平日午前9時～午後5時

お気軽にお申し込みください!
入会説明会日程

11月17日(金)
 ①午前9時30分～
 ②午後2時00分～
 会場: 帝京平成大学池袋キャンパス内集会室
 ②は女性向け!

12月15日(金)
 午前9時30分～
 会場: 帝京平成大学池袋キャンパス内集会室
 お仕事体験付き

※説明会に参加をご希望の場合、
 事前にお電話かHPより
 お申し込みください。

WEB入会もできます!
 詳しくはコチラ!