催し

こども点字教室～点字を書いてみよう、読んでみよう～

日8月24日㈭　①午前10時～正午、②午後1時30分～3時30分　場中央図書館　内点字器を使って読み書きする体験、点字に関する図書の紹介など。対小学3～6年生　定各10名

申7月26日から電話でサービス運用グループ☎03-3983-7861へ※先着順。

卒乳教室

日8月25日㈪　午前10時～11時30分　場池袋保健所　内卒乳時期、準備、方法など。講師…助産師／高橋千砂氏。対区内在住で卒乳を考えている、おおむね1歳以上の子どもとその保護者　定8名

申8月1日から2次元コードか電話で保健指導グループ☎03-3987-4174へ※先着順。

Dancin' Dancin'（ダンシン、ダンシン）～バレエ編～

日8月30日、9月14・15日（全3回）　場あうるすぽっと　内ダンスワークショップとおさらい会。対主に知的・発達障害のある小学生　定20名　費1,000円

申7月22日午前10時までに2次元コードで申込み※抽選。

問あうるすぽっと
☎03-5391-0751

ノーバディーズ・パーフェクト～完璧な親なんていない～

日9月18日～10月23日　木曜日　午後1～3時　場東部子ども家庭支援センター　内参加者同士で子育てや自分自身について考える。定10名　保生後5か月以上未就学児。10名　※親子同席不可。

申9月4日午後6時までに母子モアプリで申込み※抽選。結果は9月11日までに電話連絡。

問当センター☎03-5980-5275

としま健康長寿2025

日11月8日㈯　午後2～4時　場区役所本庁舎1階としまセンタースクエア　内健康長寿のお手本となる方を表彰。対区内在住の12月末時点に80歳以上で歯が20本以上ある方

申8月31日までに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。

問当区歯科医師会☎03-3946-7696、地域保健課管理グループ
☎03-3987-4203

イケ・サンパーク ファーマーズマーケット開催中

日毎週土・日曜日　午前10時～午後4時　場としまみどりの防災公園（IKE・SUNPARK）　内生産者による新鮮な野菜、区内の名品、交流都市の逸品などを販売※7月26日㈯～9月14日㈰は猛暑を鑑み休止。休止期間中もイベント企画あり。詳細は2次元コード参照。

問当管理事務所
☎03-6914-1782

講演・講習

シルバー人材センター

①**入会説明会**…日7月18日㈮、8月15日㈮・18日㈪　午前9時30分から　場帝京平成大学池袋キャンパス内集会室　対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

②**パソコン＆スマホ教室（90分講座）**…ⓐ**無料パソコン体験教室**／日8月12日㈫　午後0時45分から、8月30日㈯　午前10時から、ⓑ**パソコン入門（全4回）**／日7月30日～8月27日　水曜日　午前10時から　費6,300円、ⓒ**初級ワード（全4回）**／日8月1～29日　金曜日　午後3時から　費6,400円、ⓓ**初級エクセル（全4回）**／日8月4日～9月1日　月曜日　午前10時から　費6,400円※いずれもお盆期間を除く。そのほか全19コースの詳細は2次元コード参照。

③**ゆかた着付け教室（全3回）**…日7月18日㈮・24日㈭・29日㈫　午後1時30分～3時　対女性　定7名　費4,450円　持ゆかた、半幅帯、必要な小物

申①③電話で当センター☎03-3982-9533へ、②2次元コードか往復はがき（7面記入例参照）か電話かファクスかEメールで「〒170-0013　東池袋2-55-6　シルバー人材センター、FAX03-3982-9532、Eメールtoshima.spc@gmail.com」へ※いずれも先着順。

生涯学習オープンスクール

①**プログラミング入門…●小学生向け**／日ⓐ7月26日㈯、ⓑ8月23日㈯※いずれも同内容　午前10時～正午　内アプリを使ったプログラミング体験。対プログラミング未経験でマウス操作ができる小学1～4年生程度の子どもとその保護者　**●小・中学生向け**／日ⓐ7月26日㈯、ⓑ8月23日㈯※いずれも同内容　午後1～2時　内プログラミング言語を使ったプログラミング体験。対プログラミング未経験でキーボード操作ができる小・中学生　定5名

②**フライヤーを作りながら、画像編集とデザインツールの使い方を学ぶ**…日8月2日㈯　午前10時～正午　対30歳以下の短大生・大学生・フリーター　定10名

③**生理機能検査でカラダのチェック**…日8月2日㈯　午前10時～正午　対50歳以上の方　定10名　①～③いずれも　場東京電子専門学校

④**野菜剥きもの（飾り切り）にチャレンジしよう！**…日8月6日㈬　午前10時～午後1時　場武蔵野調理師専門学校　内包丁を使って野菜の剥きものを体験。対小学5年生～高校生。保護者参加可。定15名　費500円（昼食を食べる保護者は別途500円）

申①～③電話かファクスで「当校☎03-3982-3131、FAX03-3980-6404」へ、④電話かファクスで「当校☎03-3982-6152、FAX03-3982-8166」へ※先着順。

みらい館大明

●**「お気軽マジック入門（全2回）」**…日7月30日㈬、8月6日㈬　午前10～11時　内お札やストロー、トランプなど身近な道具を使ったマジックを学ぶ。講師…プロマジシャン／宮崎 岳氏。対小学生（小学3年生以下は要保護者同伴）　定10名　費2,000円

●**「大人のバンド講座（全6回）」**…日8月7・21日、9月4・18日、10月2・16日　木曜日　午後7時～8時30分　内バンドを結成して練習。10月26日のイベントでライブ演奏を行う。対社会人で楽器演奏経験のある方　定10名　費6,000円

●**「エクセル基礎編（全2回）」**…日8月23・30日　土曜日　午後1～5時　内入力のポイントと表の作成、簡単な計算式と関数の入力。対パソコン経験者　定7名　費6,000円

申窓口か電話かEメールで「当館☎03-3986-7186、Eメールmiraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ※先着順。

パパの遊びレシピ！～楽しく、安全に過ごすコツを学ぼう～

日8月2日㈯　午後2時～3時30分　場としま産業振興プラザ（IKE・Biz）　内乳幼児との室内遊びの工夫の仕方を学ぶ。対2歳以下の子どもとその父親　定12組　持バスタオル　保要相談。

申7月17日午前9時から電話かEメールで「男女平等推進センター☎03-5952-9501、Eメール A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

親子で取り組む「ＳＤＧｓ×おこづかい」講座

日8月7日㈭　午前10時～11時30分　場男女平等推進センター　内遊びやワークを通じてSDGsとお金の関連性について楽しく学ぶ。おこづかい帳とお菓子のお土産あり。対小学生とその保護者　定10組　費1組300円（子ども1名追加ごとに別途300円）　保生後6か月以上未就学児。定員あり。7月31日までに要予約。

申7月17日午前9時から電話かEメールで「当センター☎03-5952-9501、Eメール A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

としま区民後見人養成講習説明会

●**説明会**…日①8月7日㈭、②8月22日㈮　いずれも午前10時～11時30分　場としま区民センター　対区内在住でおおむね25歳以上65歳未満の方　定各50名

●**養成講習**…**入門講座**／日9月に3日間、**基礎講座**／日11月以降に6日間、**実践講座**／日令和8年度に4日間※受講を希望する方は説明会いずれか1日に参加。

申7月15日午前9時から電話かファクスかEメールで「豊島区民社会福祉協議会サポートとしま☎03-3981-2940、FAX03-3981-2946、Eメールsiensitu@a.toshima.ne.jp」へ※先着順。

ひきこもりからの回復

日8月16日㈯　午後2～4時　場男女平等推進センター　内ひきこもり当事者や経験者などが自身の経験を話し合う。対ひきこもり当事者や支援者　定24名　保生後6か月以上未就学児。定員あり。8月7日までに要予約。

申7月17日午前9時から電話かEメールで「当センター☎03-5952-9501、Eメール A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

食品ロス削減対策講座「親子エコ・クッキング教室」

日8月19日㈫　①午前10時30分～午後0時30分、②午後2時30分～4時30分　場キッチンランド江東（江東区猿江2-15-5）　内環境のことを考えて買いもの・調理・食事・片付けをするコツを学ぶ。**メニュー**…「夏野菜で！お絵描きライスピザ」、「ベジストローネ」※アレルギー対応なし。対区内在住の①小学1～3年生、②小学4～6年生※いずれも要保護者同伴で2名1組の参加。未就学児同伴不可。定各14組28名

申7月20日までに2次元コードで申込み※抽選。

問事業推進グループ
☎03-3981-1142

第1回としまビジサポセミナー

日8月21日㈭　午後4～6時　場としま産業振興プラザ（IKE・Biz）　内売れる商品・サービスのつくり方を学ぶ。講師…中小企業支援家／小出宗昭氏。対事業を営んでいる方、起業を考えている方　定100名

申2次元コードで申込み※先着順。

問としまビジネスサポートセンター
☎03-5992-7022

女性のための起業塾

日8月23日、9月6・20日、10月4・18日、11月1・15・29日　土曜日　午後1時30分～4時30分　場としま産業振興プラザ（IKE・Biz）　内起業を目指す仲間とともに、自分の強みを活かして集客できるプランを考える。対起業に興味がありアイディアを具体化したい方、おおむね起業1年未満で事業プランをブラッシュアップしたい方　定30名　費1万円

申2次元コードで申込み。

問経営支援グループ
☎03-4566-2742

美術へのいざない 特別展「江戸☆大奥」ＮＨＫ関連文化講演会

日8月27日㈬　午後6時30分開演　場区役所本庁舎1階としまセンタースクエア　内7月19日～9月21日に東京国立博物館で開催される同展の見どころを解説。講師…東京国立博物館学芸研究部調査研究課工芸室研究員／沼沢ゆかり氏。参加者に同展の招待券を進呈（1名1枚）。定200名

申7月31日午後5時までに2次元コードか往復はがき（7面記入例参照。1名1通）で「〒170-0013　東池袋1-20-10としま区民センター4階、としま未来文化財団　美術へのいざない係」へ※抽選。

問当財団活動支援グループ
☎03-3981-4732

「ダーリンはアスペルガー…でも大好きです」講演会

日8月30日㈯　午後1～3時　場男女平等推進センター　対コミュニケーションが難しいなど、発達障害のパートナーとの生活で悩みを抱えている方　定24名　保生後6か月以上未就学児。定員あり。8月21日までに要予約。

申7月17日午前9時から電話かEメールで「当センター☎03-5952-9501、Eメール A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

ホームビジター（先輩ママ・パパボランティア）養成講座（全7回）

日8月31日、9月4・7・11・18・28・29日　午前午後もしくは午後のみ　場としま産業振興プラザ（IKE・Biz）ほか　対子育て経験があり、受講後に区内で訪問支援活動ができる方　定6名※詳細は区ホームページ参照か問い合わせてください。

申Eメール（件名はホームビジター養成講座申込み）で（特非）豊島子どもWAKUWAKUネットワーク内ホームスタート・わくわくEhswakuwaku@gmail.comへ※先着順。

問当団体☎080-4711-8840

女性デジタルカレッジ事業（基礎及び応用コース）

日9月1～19日　月～金曜日　午前10時～午後3時　場男女平等推進センター　内再就職に向けて、WordやExcelなどのオフィスソフトやAIなど、実務的なデジタル関連スキルを学ぶ。担当キャリアコンサルタントによる就職支援あり。対出産や育児などで退職後、再就職を希望する女性　定10名　保生後6か月以上未就学児。定員あり。

申8月3日までに2次元コードか郵送で「〒101-0065　千代田区西神田1-3-15 石福ビル6階 学校法人大原学園　当事業申込窓口」へ※選考。

問当事務局
☎03-3230-2445

人生100年時代を、自分らしく働いて自分らしく生きる

日9月9日㈫・10日㈬　午後2～4時　場東京都労働相談情報センター池袋事務所　内働き方や社会保険などを専門家が解説、自分らしく生きるためのキャリアづくりを学ぶ。対労働者　定各70名　保生後6か月以上未就学児。定員あり。9日受講の場合は8月29日、10日受講の場合は9月1日までに要予約。

申7月17日から2次元コードか電話で当事務所
☎03-5954-6501へ
※先着順。

骨粗しょう症予防講座

日①9月11日、②10月21日、③11月20日、④12月15日　①～③は午前10時45分～正午、④は午後1時～2時15分　場東池袋フレイル対策センター　内骨密度を測定し、骨粗しょう症予防のための食事と運動を具体的に学ぶ。対区内在住で65歳以上の方　定各25名　持着脱しやすい靴下と動きやすい服装

申7月18日から電話で介護予防・認知症対策グループ☎03-4566-2434へ
※先着順。

徳川林政史研究所公開講座（古文書講座）

日①9月18日㈭、②9月25日㈭　午後6時30分～8時　場雑司が谷地域文化創造館　内①「知られざる名君山村良由～『良由公日記』にみる治世と人となり～」、②「江戸勤番武士の名所巡り～日記史料にみる地方武士の遊び方～」。定50名

申8月18日（必着）までに往復はがき（7面記入例参照）で管理・文化財グループへ※1人1通。区内在住、在勤、在学の方優先で抽選。

問当グループ☎03-3981-1190

スポーツ

夏休み親子弓道体験教室（全3回）

日8月2～16日　土曜日　午後5時30分～6時30分　場総合体育場　内指導…豊島区弓道連盟。対区内在住、在学の小学5年生以上で身長150cm以上の方※小学生は要保護者同伴　定10名　費1,000円　持運動しやすい服装

申7月17日から電話かEメールで「当連盟　稲田☎03-5951-1245、Email inadanbf@gmail.com」へ※先着順。

第45回区民ラジオ体操大会

日8月3日㈰※雨天中止　午前6時～6時50分（午前5時45分受付開始）　場総合体育場　内ラジオ体操第一、第二、みんなの体操。

申当日直接会場へ。

問豊島区ラジオ体操連盟　中谷
☎03-3946-0772

区民歩こう会

日8月3日㈰※雨天決行　午前9時50分　場JR渋谷駅ハチ公口ハチ公像前広場集合、午前中JR渋谷駅解散　内渋谷道玄坂、鍋島松濤公園、NHK放送センター、宮下公園（約5km）。費300円（別途入館料）　持軽装、飲み物、雨具

申当日集合場所で受付。

問当会　吉越☎03-3986-8620

PICK UP INFO ③ 子ども向けスポーツ施設開放・使用料免除

●スポーツ施設の一般開放（無料開放）
子どもの居場所・遊び場づくりの一環としてスポーツ施設を一般開放します。対小・中学生とその保護者

一般開放

屋外施設 通年※夏季期間および祝日を除く	総合体育場（野球場）	金曜日　午後4～6時
	南長崎スポーツセンター（多目的広場）	火・木曜日　午後2時30分～4時30分
	千早スポーツフィールド（運動場）	第1・3金曜日　午後3～5時
屋内施設 7月21日～8月31日までの夏季期間※休館日を除く	豊島体育館（競技場）	7月23日～8月8日　水・金曜日　午前9時～正午
	巣鴨体育館（競技場）	7月24・28日、8月7・11・21・25日　午前9時～正午
	雑司が谷体育館（競技場）	火～金曜日　午前9時～正午※8月12～15日を除く。
	南長崎スポーツセンター（競技場）	7月22日～8月28日　火・木曜日　午前9時～正午
	池袋スポーツセンター（武道場）	7月23・28・30日、8月4・6・20・25・27日　午後3～6時

※いずれの施設も暑さ指数31℃以上の場合、利用中止。詳細は2次元コード参照。

問スポーツ施設グループ☎03-4566-2766

●区立体育施設の使用料免除
区内在住の小・中学生および高校生相当（18歳になった最初の3月31日まで）を対象に、区立体育施設で個人利用する場合の使用料を免除します。
※要事前申請。詳細は2次元コード参照か各施設窓口へ問い合わせてください。

使用料免除

申公的な本人確認書類（住所、年齢が確認できるもの）を持参し、窓口（各施設、生涯学習・スポーツ課、子育て支援課）で申込み。

問スポーツ推進グループ☎03-4566-2764