



催し

東京音楽大学第15回 声楽教員によるコンサート

9月20日(土) 午後6時30分開演
(午後5時45分開場) 豊島音楽大学100周年記念ホール
教員によるコンサート。未就学児入場不可
500名※区内在住の方無料招待あり(20名) 2,000円

2次元コードで申込み。無料招待希望の方は8月20日午前10時～24日午前10時に2次元コードで申込み※先着順。
窓口 ☎03-6379-3788 (平日午前10時～午後5時)、無料招待について ☎03-6455-2757 (日曜日・祝日を除く午前9時～午後5時)



チケットサイト



無料招待

第53回消費生活展

9月26日(金) 午前10時～午後4時
区役所本庁舎1階としまセンタースクエア
消費者団体の取組みの紹介、環境・防災などの展示。

当日直接会場へ。
消費生活グループ ☎03-4566-2416



第2回インボディ測定会



9月26日(金) 午後3時から、午後

4時から、午後5時から、午後6時から
池袋保健所 筋肉量や脂肪量を部位別に測定。区内在住、在勤、在学で18歳以上の方 各40名

8月19日から電話で保健事業グループ ☎03-3987-4660へ※先着順。

ヒアリングフレイル相談会

10月4日(土) 午後2時～3時30分
西部区民事務所 補聴器技能者による簡易聴力検査と耳鼻科医師による相談会(20分程度)。区内在住の65歳以上で初参加の方 20名

8月19日から電話かファクスで「介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2433、☎03-3980-5040」へ※先着順。

安彦良和氏トークショー

10月13日(祝) 午後2時開演(午後1時開場) とうるすぽっと 約50年間、「機動戦士ガンダム」をはじめとした数多くのアニメ作品に携わってきた安彦良和氏のトークショー。 280名

9月23日までに2次元コードで申込み※抽選。
中央図書館 ☎03-3983-7861



講演・講習

豊島区シルバー人材センター

1入会説明会…8月18日(月) 午前

9時30分から 帝京平成大学池袋キャンパス内集会室 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/9月16日(火)・24日(水) いずれも午後0時45分から、⑥パソコン入門(全4回)/9月6～27日 土曜日 午前10時から 6,300円、⑦初級ワード(全4回)/9月3～24日 水曜日 午前10時から 6,400円、⑧初級エクセル(全4回)/9月5～26日 金曜日 午前10時から 6,400円 ※そのほか全19コースの詳細は2次元コード参照。

①電話で当センター ☎03-3982-9533へ、②2次元コードか往復はがき(8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、☎03-3982-9532、toshima.spc@gmail.com」へ。



講演会「最新防犯マニュアル～詐欺対策～」

9月2日(火) 午後2時30分～4時
としま区民センター 講師…犯罪評論家/佐々木 成三氏 200名

ファクスかEメールで「(公社)豊島法人会 ☎03-3985-5718、info@toshimahojinkai.or.jp」へ※先着順。
当会場 ☎03-3985-8940

区民活動支援講座「令和7年度地域活動団体設立準備セミナー」(全2回)

9月4・11日 木曜日 午後6時30分～8時30分
としま産業振興プラザ(IKE・Biz) ※Zoom受講可
NPO法人や一般社団法人の概要、設立の際に必要な申請書類や定款の作成ポイントを学ぶ。 各30名

8月18日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。
協働推進グループ ☎03-4566-2314

生涯学習オープンスクール

①早稲田速記医療福祉専門学校…
②「わたし×介護×幸せ」～カイゴ言いたい放題!!～/8月22日(金) 午前10時30分～正午
「介護する人」、「される人」の幸せの創り方を一緒に考える。 15名、⑥「漢方処方製剤の選び方」/9月17日(水) 午後1～2時
症状や体質に合った製剤を選ぶように、風邪をひいたときによく使う漢方処方製剤について学ぶ。 20名

②早稲田文理専門学校「ゼロから学ぶ中国語」(全5回)…8月23日、9月6・20日、10月4・18日 土曜日 午前10時～正午
中国語の基本文法の習得・生活関連単語の学習。
初心者の方 15名 2,150円

電話かファクスで「①当校 ☎03-3208-8461、☎03-3209-6454」、
②当校 ☎03-5960-2611、☎03-5960-2622」へ※先着順。

講演会「最新防犯マニュアル～詐欺対策～」

9月2日(火) 午後2時30分～4時
としま区民センター 講師…犯罪評論家/佐々木 成三氏 200名

ファクスかEメールで「(公社)豊島法人会 ☎03-3985-5718、info@toshimahojinkai.or.jp」へ※先着順。
当会場 ☎03-3985-8940

区民活動支援講座

「令和7年度地域活動団体設立準備セミナー」(全2回)

9月4・11日 木曜日 午後6時30分～8時30分
としま産業振興プラザ(IKE・Biz) ※Zoom受講可
NPO法人や一般社団法人の概要、設立の際に必要な申請書類や定款の作成ポイントを学ぶ。 各30名

8月18日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。
協働推進グループ ☎03-4566-2314

みらい館大明

①自律神経を整える指圧講座…

9月7日(日) 午後2時～3時30分
季節の変わり目に乱れやすい自律神経を整える方法を東洋医学の視点から学ぶ。講師…あん摩マッサージ指圧師/石丸友朗氏。 10名
2,000円、②パソコン講座…③エクセル基礎編2/9月20日(土) 午後1～5時
印刷、グラフ作成、シート名変更など。エクセル経験者、④エクセル応用・データベース機能/9月27日(土) 午後1～5時
ピボットテーブル、データの並べ替え、抽出など。エクセル経験者いづれも7名 3,000円、③「世界とつながる料理教室～コンゴ料理～」/9月27日(土) 午前10時～午後2時
本場の味を体験する。現地出身の店長に学ぶコンゴ料理。 24名 4,000円

8月18日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。
協働推進グループ ☎03-4566-2314



精神保健福祉ボランティア入門講座～ひろげよう!こころの輪～

①9月12日(金) 午後1時30分～4時、②9月13日(土)～10月31日(金)、③11月頃 ①としま区民センター、②活動先による、③未定 ④ミニ講座、事業所紹介、⑤希望する区内事業所でのボランティア体験、⑥事業所職員や利用者との交流会。 各15名 ①200円、②350円

9月11日までに電話かファクスかEメールで「豊島ボランティアセンター ☎03-3984-9375、☎03-3981-2946、tomonii@t.toshima.ne.jp」へ※先着順。

子育てが10倍ラクになる“聞く力”“語る方法”～親業に学ぶ～

9月18日(水) 午前10時～正午
男女平等推進センター 感情コントロールや子どもとのコミュニケーションを学ぶ。 35名 生後6か月以上未就学児。Eメールで9月11日までに要予約。

①②窓口か電話かEメールで「当館 ☎03-3986-7186、miraikan_tamei@yahoo.co.jp」へ※先着順。
8月17日から2次元コードで申込み※先着順。



8月18日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。
協働推進グループ ☎03-4566-2314

豊島区高齢者クラブ連合会公開講座「認知症とともに生きる私達」

9月8日(月) 午後2時～3時30分
としま産業振興プラザ(IKE・Biz) 講師…(公財)東京都医学総合研究所 社会健康医学研究センター/西田淳志氏 区内在住の方 30名
電話かファクスで当連合会事務局 ☎03-5950-2511(火・木曜日 午前9時30分～午後4時)へ※先着順。

8月19日午前9時から窓口か電話かEメールで「当センター ☎03-5952-9501、A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

豊島区成年後見制度推進機関講演会「専門家から学ぶ成年後見制度」

9月19日(金) ①午前10時～正午、②午後1時30分～3時
としま区民センター ①法定後見制度の概要、利用の意義などについて。講師…弁護士/富永忠祐氏。②任意後見制度の概要、利用の意義などについて。講師…公証人/松並孝二氏。
区内在住、在勤の方 各20名

8月18日午前9時から電話かファクスかEメールで「サポートとしま ☎03-3981-2940、☎03-3981-2946、siensitu@a.toshima.ne.jp」へ※先着順。

鈴木信太郎記念館 令和7年度展示記念講演会

9月21・28日 日曜日 午後2時～3時30分
南大塚地域文化創造館 各40名

9月5日(必着)までに2次元コードか往復はがき(8面記入例参照)で「〒170-0013 東池袋5-52-3 鈴木信太郎記念館」へ※抽選。
当館 ☎03-5950-1737



女性のしなやか健康教室「心も身体もキレイでいるためのプチ不調改善講座～知識編～」

9月26日(金) 午前9時30分～11時

30分 池袋保健所 講師…都立大塚病院産婦人科医師/日高志穂氏
区内在住、在勤、在学で59歳以下の女性 20名 5名。生後6か月以上4歳未満児。

8月18日から2次元コードで申込み※先着順。
保健指導グループ ☎03-3987-4174



パパの応援講座

9月27日(土) 午前10時～正午
東部子ども家庭支援センター 親子での触れ合い遊びと父親同士のトークタイム(父子同席)。区内在住で1歳7か月未満児(講座当日)と父親 10組

8月27日正午から母子アプリで申込み※先着順。
当センター ☎03-5980-5275

弁護士によるとげぬき地蔵尊無料法律相談会・遺言相続後見等セミナー

9月27日(土) ①法律相談…午後1時～4時30分、②セミナー…午後1時30分～2時
とげぬき地蔵尊高岩寺信徒会館(集鴨3-34-4) ①相続・遺言などの法律相談、②「相続登記義務化にどう対応するか」。遺言や相続、後見、財産管理契約などについて学ぶ。高齢者本人、家族、福祉・介護職などの支援者 ②のみ15名

①8月18日から電話で第二東京弁護士会 ☎03-3581-2250(平日午前10時～午後4時)へ、②当日直接会場へ※先着順。

PICK UP INFO 2

シニアトピックス

高齢者事業グループ ☎03-4566-2432

●敬老の祝品を贈呈します

9月中旬に住民票の住所へ郵送(簡易書留)します※申請不要。
8月15日時点で区内在住で次のいずれかに該当する方。
①101歳以上…大正14年3月31日以前に生まれた方
②新100歳…大正14年4月1日～大正15年3月31日生まれの方
③米寿(88歳)…昭和12年4月1日～昭和13年3月31日生まれの方
④喜寿(77歳)…昭和23年4月1日～昭和24年3月31日生まれの方

●補聴器購入費助成

補聴器本体、付属品(集音器は対象外)の購入費用を助成します。
次のすべてに該当する方。①区内在住の65歳以上、②耳鼻科の医師から中程度難聴と診断された、③聴覚障害による身体障害者手帳の交付対象でない ④助成上限額…本人の住民税が非課税(介護保険料所得段階1～5)の方は5万円、課税(介護保険料所得段階6～16)の方は2万円×1人1回限り。購入前要申請。 ●相談・申請…各高齢者総合相談センター

PICK UP EVENT 1

フレイルチェックを受けましょう

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

場所	日付	午前			午後		
		10時から	1時から	1時30分から	10時から	1時から	1時30分から
区民ひろば	目白	10月22日(水)	○				
	清和第一	10月23日(木)					○
	南池袋	10月30日(木)	○				
	西巣鴨第一	10月31日(金)					○
	仰高	11月6日(水)	○				
	朝日	11月12日(水)					○
	豊成	12月16日(火)					○
	上池袋	12月17日(水)	○				
	南大塚	令和8年1月22日(木)	○				
	駒込	令和8年2月19日(水)	○				
東池袋フレイル対策センター	10月24日(金)			○			
	11月28日(金)			○			
	12月26日(金)			○			
	令和8年1月23日(金)			○			
介護予防センター長崎活動室	令和8年2月6日(金)			○			
	令和8年3月18日(水)			○			

8月20日から電話で介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2434へ。

PICK UP EVENT 2

フレイル対策機器講座

①正しい歩き方を学んで転倒予防に取り組みよう!講座

場所	日付	午前		午後	
		10時から	1時30分から	10時から	1時30分から
区民ひろば	千早	10月1日(水)			
	駒込	11月13日(水)	○		
	朋有	11月19日(水)		○	
	西巣鴨第一	11月21日(金)			○
	上池袋	12月10日(水)		○	
	高南第一	令和8年2月4日(水)		○	
	清和第一	令和8年2月26日(水)			○
目白	令和8年3月19日(水)		○		

②足腰筋力アップで転倒予防に取り組みよう!講座

場所	日付	午前		午後	
		10時から	1時30分から	10時から	1時30分から
区民ひろば	南池袋	11月7日(金)			
	南大塚	11月18日(火)		○	
	豊成	令和8年2月18日(水)			○
	仰高	令和8年3月5日(水)		○	
	朝日	令和8年3月11日(水)			○

8月20日から電話で介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2434へ。

PICK UP EVENT 3

9月は認知症月間です

8月18日から電話かファクスで申込み。
介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2433

「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」において、広く認知症についての関心と理解を深めるために、毎年9月を「認知症月間」、9月21日を「認知症の日」と定めています。区では認知症になっても安心して暮らせるまちを目指しています。この機会に認知症について学んでみませんか。

イベント・事業名	内容	日時	場所	定員	申込み※先着順
中央図書館特別展示	認知症関連の本を展示。	8月23日(土)～9月25日(水)	中央図書館		当日直接会場へ。
豊島区認知症ケアパス配布	認知症当事者のためのブックフェアで豊島区の認知症ケアパスを配布。	9月から1か月間	ジュンク堂書店池袋本店6階医学書コーナー		当日直接会場へ。
本人ミーティング	月1回、もの忘れが気になる人や、認知症のある人が集まり、自らの体験や希望、日々感じていることを気軽に語り合う。	9月16日(火) 午後2～3時 毎月第3火曜日	区民ひろば千早		西部高齢者総合相談センター ☎03-3974-0065
		9月19日(金) 午後2～3時 毎月第3金曜日	高田介護予防センター		
チームオレンジ*公園ボランティア	認知症のある人の希望をかなえる。認知症サポーターと一緒に活動を楽しむ。	9月12日(金) 午後2～3時	としまどりの防災公園(IKE・SUNPARK)		
認知症サポーター養成講座	認知症を正しく理解し、認知症のある人や家族を温かく見守る応援者や支援する人を養成する。	9月8日(月) 午後1時30分～3時	区民ひろば千早	12名	介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2433、☎03-3980-5040
		9月25日(水) 午後1時30分～3時	区民ひろば池袋	30名	
認知症サポーター養成講座スキルアップ講座「声かけ体験」	認知症のある人への接し方を体験学習で学ぶ。認知症サポーター養成講座修了者	9月22日(月) 午後2～4時	としま産業振興プラザ(IKE・Biz)	40名	
認知症を知る絵本のような冊子「もしも」を読む	認知症への理解を深める「もしも」を読みながら、偏見をなくし、備える講座。	9月29日(月) 午前10時30分～11時30分	東池袋フレイル対策センター	16名	当センター ☎03-5924-6212
おしゃべりタイム～思い出を話そう～	認知症の予防に効果のある自己肯定感を高める講座。楽しくおしゃべりをして認知症予防を体験する。	9月2日(火) 午前10～11時	区民ひろば西池袋	20名	当ひろば ☎03-3980-0088
		9月10日(水) 午後2～3時	区民ひろば朝日	20名	当ひろば ☎03-5974-0566

*チームオレンジは、認知症のある人やその家族の希望を実現するため地域の認知症サポーターが中心となり、認知症になっても安心して暮らし続けるための活動をします。