

講演・講習

自宅でできる床ずれ(褥瘡)予防

9月26日(金) 午後2～4時
場(特養)風かおる里 図体圧測定器
を使って学ぶ。 図20名

9月16日から電話かファクスで「当
施設 図03 - 5982 - 1021、 図03 - 5982
- 2105」へ※抽選。

区民公開講座「グリーンフェア」

9月27日(土) 午後2～4時 場とし
まセンタースクエア 図講師…埼玉
医科大学総合医療センター緩和医
療科・呼吸器外科教授/儀賢理曉氏
 図100名

2次元コードかファクスで豊島区看
護師会事務局 図03 - 6824 - 5951へ
※先着順。
図当事務局 本島 図
 図03 - 6824 - 5950

慢性呼吸器疾患の方の口腔ケア

10月1日(水) 午後2時～3時30分
場池袋保健所 図専門医から肺炎な
どの感染症予防のための口腔ケアを
学ぶ。講師…あそか病院院長/田中
一正氏 図呼吸器疾患の治療経験が
ある方 図40名

9月19日から電話かファクスで「公
害保健グループ 図03 - 3987 - 4220、
 図03 - 3987 - 4110」へ※先着順。

息苦しさを和らげる 呼吸トレーニング

10月8日(水) 午後2時～3時30分
場池袋保健所 図呼吸筋を伸び縮み
させるストレッチを学ぶ。講師…複
十字病院理学療法士/大松俊也氏
 図区内在住の方 図40名

9月19日から電話かファクスで「公
害保健グループ 図03 - 3987 - 4220、
 図03 - 3987 - 4110」へ※先着順。

歯科教室～知っていますか？ 災害時の歯と口の健康～

10月9日(木) 午後1時30分～3時
場池袋保健所 図災害時の歯と口の

健康について。講師…豊島区歯科医
師会/林 健博氏 図区内在住、在勤、
在学の方 図30名

9月17日から2次元
コードで申込み※先着順。
図健康推進課管理・事業
グループ 図03 - 3987 - 4173

高次脳機能障害～地域と つながる、家族を支える～

10月17日(金) 午後2時～3時30分
場心身障害者福祉センター 図障害
のある人の生活の再構築について。
講師…目白大学教授/會田玉美氏
※希望者は手話通訳あり。 図50名

10月10日までに電話かファクスかE
メールで「当センター 図03 - 3953 -
2811、 図03 - 3953 - 9441、 図A0015702
@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

みらい館大明 パソコン講座

●パワーポイント基礎2日間講座…
10月18・25日 土曜日 午後1～
5時 図ワードまたはエクセル経験
者 図7名 図6,000円

9月17日から窓口か電話かEメール
で「当館 図03 - 3986 - 7186、 図
miraikan_taimei@yahoo.co.jp」
へ※先着順。

ヤングケアラー支援区民講演会

10月18日(土) 午後1時30分～3時
30分 場としまセンタースクエア
図きょうだい児への支援と課題を知る。
講師…きょうだい会 SHAMS
代表/滝島真優氏 図区内在住、在
勤、在学の方 図100名 図6か月
以上未就学児。10名。9月18日午前
10時から電話で子ども家庭支援セン
ター 図03 - 5980 - 5275へ。

9月18日から電話かEメールで「当
センター 図03 - 6858 - 2302、 図
kuminkouenkaï-orangeribbon@
city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

認知症支援講座「知って得！ 食事から認知症予防」

10月21日(火) 午前10時～11時30分
場豊島清掃事務所 図講師…池袋ほ
んちょうの郷管理栄養士/黒田由紀

氏、大塚製薬株/森 謙二氏 図区内
在住、在勤、在学の方 図40名

9月18日から電話でいけよんの郷高
齢者総合相談センター 図03 - 3986 -
0917へ※先着順。

生涯現役セミナー～シニア期に 向けた暮らしと働き方～

10月22日(水) 午後1時～3時45分
(午後0時30分開場) 場としま産業振
興プラザ 図年金制度などの基本知
識、ライフプランニングを考える。
 図55歳以上で就労意欲のある方
 図40名 図筆記用具

9月16日から2次元コード
か電話で予約専用
 図03 - 5422 - 1399へ。

①パパの応援講座& ②ウエルカム赤ちゃん講座

10月25日(土) 午前10時30分～午後
0時30分 場西部子ども家庭支援セ
ンター 図①パパ同士の懇談会、②
育児支援サービスの紹介や先輩ママ
の話。講師…理学療法士/高木 翔氏
 図①1歳7か月未満児の父親と家族、
②区内在住で原則第一子を妊娠中の方
と家族 図各7組 図①母子手帳
 図①9月25日正午から、②随時、いず
れも母子モアプリで申込み。
 図当センター 図03 - 5966 - 3131

第34回女子栄養大学栄養科学 研究所講演会

10月25日(土) 午後1～5時 図当
大学駒込キャンパス 図災害時の食
と健康について学ぶ。 図150名

10月15日までに2次元コードで申込
み※先着順。
図当事務局 図ions_seminar
@eiyo.ac.jp

第38回大会一般公開シンポジウム

10月25日(土) 午後1時30分～4時
30分 場学習院大学※オンラインあり
 図日本の心の原風景の系譜・洲
浜から箱庭へ。講師…静岡大学/原
瑠璃彦氏、京都こころ研究所/河合
俊雄氏、学習院大学/川崎克哲氏

図1,000円
2次元コードで申込み※先着順。
図当大会準備委員会 図cong
ress@sandplay.jp

若年性認知症講演会「認知症の ある私だから伝えられること」

10月29日(水) 午後2時～3時30分
場としま産業振興プラザ 図認知症
当事者が、経験や思いなどを話す。
講師…若年性アルツハイマー型認知
症当事者/藤島岳彦氏 図区内在住、
在勤、在学の方 図240名 図筆記用具

9月18日から2次元コードか電話で
介護予防・認知症対策
グループ 図03 - 4566 - 2433
へ※先着順。

女性のしなやか健康教室

①骨盤底筋をきたえよう(尿もれ予防)
(全3回)… 図10月14日、11月11日、
12月9日 火曜日 午前10時～11時
30分 場池袋保健所 図体の仕組み
や簡単なセルフケアを学ぶ。講師…
(特非)日本コンチネンス協会/北廣
和江氏 図区内在住、在勤の64歳以
下の女性で原則全回参加できる初参
加の方 図動きやすい服装 図15名
 図4名。6か月以上～未就学児まで
②「心も身体もキレイでいるための
プチ不調改善講座～運動編～」… 図
10月31日(金) 午後2～4時 場池袋
保健所 図講話とエクササイズ。講
師…エアロビクスインストラクター
/斉藤なみ系氏 図区内在住、在勤、
在学で59歳以下の女性 図10名 図
6か月～4歳未満児。定員あり。要
予約。図動きやすい服装、飲み物、
筆記用具

①9月16日、②9月22日
から2次元コードで申込み
※先着順。
図①保健指導グループ
 図03 - 3987 - 4174
②栄養グループ
 図03 - 3987 - 4361

としまコミュニティ大学

●川村学園女子大学「ドラゴンって
何者？英米児童文学から読み解く現
代社会」… 図11月1日(土) 午前10時
～正午 図当大学目白キャンパス
 図50名
●学習院大学「インターネット上の
名誉毀損・侮辱について」… 図11月
8日(土) 午後2～4時 図100名
●帝京平成大学「においから読み解
く私たちの身体」… 図11月29日(土)
午前10時～11時30分 図当大学池袋
キャンパス 図100名

いずれも 図1,000円※詳細はとし
まコミュニティ大学講座案内参照。

9月17日午前9時から2次元コード
(区ホームページ)で申込み※先着順。

図生涯学習グループ
 図03 - 4566 - 2762

サスティナブル食育講座 地球にやさしいうどん作り

11月27日(木) 午後1時～3時30分
場としま区民センター 図20名

11月3日までに2次元コードで申込
み※抽選。
図消費生活グループ
 図03 - 4566 - 2416

スポーツ

親子ふれあい体操教室(全10回)

9月26日～12月5日(10月31日を
除く) 金曜日※時間は2次元コー
ド参照。図豊島体育館 図10か月～
4歳児と保護者 図各40組 図各
500円(都度参加可)図動きやすい服
装、室内履き、飲み物、タオル

2次元コードかファクスで(特非)椎
の美スポーツクラブ 図03 - 3972 -
1876へ※先着順。
図当クラブ 有里 図
 図080 - 2597 - 4650

としま産業振興プラザ

①はじめて無料体験レッスン… 図10
月4日(土)/シェイプ、10月7日(火)/ヨ
ガ、ピラティス、ルーシーダットン、
ストレッチ※時間は2次元コード参
照。 図16歳以上で初参加の方 図各
10名、②第3回イケビズポッチャ大
会… 図10月5日(日) 午前10時～正午、
午後1時30分～3時30分 図小学生
以上 図各8組(3名1組) 図1組500
円、③ボルダリング無料体験会… 図

10月19日(日) ④午後1時から、⑤午
後2時から、⑥午後3時から、⑦午
後4時から 図③⑤基礎を学んで登
る。⑦⑧未経験者不可。当館の初心
者講習を受講済みの方は可。 図③～
④小学2年生～15歳(親子参加可)、
⑤16歳以上の方

いずれも 図室内履き(①の10月7
日は不要)、運動できる服装、ふた
付き飲み物

①③当日直接会場へ
※先着順。1階事務室で
各回15分前から受付。
②2次元コードか窓口
か電話で当館 図03 - 3980
- 3131(午前10時～午後
8時)へ※先着順。

第78回豊島区民スポーツ大会

図区内在住、在勤の方※詳細は各担
当者へ問い合わせてください。
●アーチェリー… 図10月5日(日)
場西巣鴨体育場 図9月28日までに
 図taacentry@gmail.comへ、 図富
田 図03 - 3269 - 2930(ライオン堂洋
品店)、●クレイ射撃… 図10月18日
(土) 場ニッコー栃木射撃場 図散弾
銃所持許可者 図10月17日までに小
池 図090 - 3232 - 5934へ、●弓道…
 図10月26日(日) 図総合体育場 図10
月12日までに土田 図03 - 3983 - 6722
へ、●キンボール… 図10月26日(日)
場南長崎スポーツセンター 図10月
15日までに寺門 図090 - 3337 - 4964
へ、●バドミントン… 図11月9日(日)
場豊島体育館 図10月22日までに前
田 図080 - 5038 - 9364へ。

区民歩こう会

10月5日(日) 午前9時50分 図豪
徳寺駅駅前広場集合、三軒茶屋駅解

散 図豪徳寺、松陰神社、三軒茶屋
(約6.5km)。 図300円 図軽装、飲
み物、雨具、昼食

図当日集合場所です受付。
図当会 吉越 図03 - 3986 - 8620

アーチェリー体験会

10月5日(日) 午後2～4時、10月
19日(日) 午前10時～正午 場西巣鴨
体育場 図小学3年生以上の方(中
学生以下は要保護者同伴) 図各12名
 図550円(中学生以下350円)

図各7日前までにEメール(8面記入
例参照。性別、利き腕、身長、未成
年の場合は保護者氏名も記入)で豊
島区アーチェリー協会 図taacentry
@gmail.comへ※先着順。
図当協会 富田 図03 - 3269 - 2930
(ライオン堂洋品店)

社交ダンス 初心者講習会(全8回)

10月7日～11月25日 火曜日 午
後6時30分～8時30分 場雑司が谷
体育館 図タンゴ、チャチャチャ。
図区内在住、在勤の方 図男女各15
名 図6,000円 図室内履き

9月26日までに電話かファクスかE
メールで豊島区ダンススポーツ連盟
西倉 図・ 図03 - 3988 - 4082、 図m2490
nishikura@celery.ocn.ne.jp」へ※抽選。

運動実践プログラム

①水中運動教室… 図10月8日(水) 午
前11時10分～午後0時10分、②ヨガ
&ストレッチ… 10月14日(火) 午後0
時30分～1時30分 場雑司が谷体育
館 図①水中ウォーキングなど。
②簡単なヨガのポーズと肩こりスト

レッチ。 図タオル、ふた付き飲み物
(約6.5km)。 図300円 図軽装、飲
み物、雨具、昼食

①9月17日から、②9月18日から電
話で保健事業グループ 図03 - 3987 -
4660へ※先着順。

第102回創立30周年記念 区民グラウンド・ゴルフ秋季大会

10月9日(木)※予備日10月23日(木)
午後0時30分受付開始 場総合体育場
図区内在住、在勤の方 図800円
 図運動できる服装・靴(用具貸出あり)

9月25日までに電話で豊島区グラウ
ンド・ゴルフ協会 寺田
 図080 - 3250 - 7510へ。

区民コブナ釣り大会

10月26日(日)※雨天決行 図午前5
時30分東京建物 Brillia HALL 前集
合 場茨城県爪木周辺 図生きたコ
ブナの総匹数で競う(竿などの制限
あり)。図区内在住、在勤の方と家
族 図100名 図5,500円(女性と高校
生以下は4,000円)

10月15日までに電話で豊島区釣友連
合会事務局 今成 図090 - 3229 - 1079
へ※先着順。

官公署から

東京労働局「最低賃金改正」
東京都最低賃金は10月3日から時間
額1,226円に改正され、都内で働く
全ての労働者に適用されます。
図当局賃金課 図03 - 3512 - 1614、
東京働き方改革推進支援センター
 図0120 - 232 - 865