

体育施設へ行こう

※詳細は施設にお問い合わせください。

池袋スポーツセンター
☎03 - 5974 - 7262

スポーツ振興施策推進事業

- 田中雅美氏による水泳教室
 日10月26日(日) ①午前9～10時、
 ②午前10時30分～11時30分 区内在住のクロールで25m以上泳げる①小・中学生、②高校生以上の方 各30名
- 角田夏実選手による柔道教室
 日11月3日(祝) ①午前9～10時、
 ②午前10時30分～11時30分 区内在住の小・中学生で ①未経験者、②経験者 各30名



9月が高齢者 悪質商法被害防止 共同キャンペーン 月間です

悪質商法による高齢者の消費者被害が後を絶ちません。区では、東京都が毎年9月に実施している関東甲信越ブロック「高齢者悪質商法被害防止共同キャンペーン」と連携して、高齢者本人への注意喚起を行い、消費生活センターへの相談を呼びかけます。

消費生活センター
☎03 - 3984 - 5515

区民ひろば

☎がないイベントは当日直接各区民ひろばへ。

さくら第一 さくら文化祭 (高齢者は幸齢者)

日9月19日(金) 午前10時～正午、午後1時～3時30分、9月20日(土) 午前10時～正午 舞台発表、落語、作品展示。

☎当ひろば☎03 - 3950 - 8676

高南第一 パパと一緒に

日9月28日(日) 午前10時30分～11時30分 親子で触れ合いながらマットや鉄棒などの運動を楽しむ。講師…健康運動指導士/藤井芳子氏 歩ける子どもと保護者 各10組 持参品

☎窓口か電話で当ひろば☎03-3988-8601へ※先着順。

仰高 ニコニコまつり

日9月28日(日) 午後0時45分～3時 子どもからおとなまで楽しめる秋の音楽会やダーツ、輪投げなどのミニゲーム。出演…GADE。景品あり※先着250名。

☎当ひろば☎03 - 5907 - 3471

清和第二 あそぼう！まなぼう！ごみゼロ運動会

日10月1日(水) 午後2時30分～3時30分 講師…ごみゼロアクション協会/梅舟由佳氏 乳幼児

の親子、小学生 各8組

☎9月17日から窓口か電話で当ひろば☎03 - 5961 - 5756へ※先着順。

西巣鴨第一 にしすがも友遊まつり

日10月4日(土) 午後1時～3時30分 オープニング「にしすっ子ダンス」、鉄道模型乗車、昭和の遊び、カフェ、チョコバナナ、ソースせんべいほか※自転車での来場不可。各400名※先着順。

☎当ひろば☎03 - 3918 - 4197

富士見台 文化祭

日10月11日(土)・12日(日) 午前9時～午後5時※12日は午後3時まで 11日…サークル団体による発表・展示、12日…体験コーナー・展示※自転車での来場不可。

☎当ひろば☎03 - 3950 - 6871

豊成 ハロウィンに集まろう!

日10月18日(土) 午前10時30分～11時10分、午前11時20分～正午 仮装して、コーナー・フォトスポットでお菓子をもらう。乳幼児と保護者 各30名

☎9月25日(区外の方は10月2日)から窓口か電話で当ひろば ☎03 - 5961 - 3494へ※先着順。

西巣鴨第二 ふれあいハロウィン

日10月24日(金) 午前10時から、午前10時20分から、午前10時40分から 仮装で近隣施設を巡りお菓子をもらう。フォトスポットあり。乳幼児と保護者 各10組

☎10月3日から窓口か電話で当ひろば☎03 - 3915 - 2379へ※先着順。

朝日 あさひのハッピーハロウィン

日10月25日(土) 午前10時30分～11時30分 近隣ポイントへ出かけてハロウィンを楽しむ。乳幼児と保護者 各30組

☎10月11日から窓口か電話で当ひろば☎03-5974-0566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。

☎に住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。

10月 健康カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1 ●	2 ●	3 ●	4 ●
5 ●	6 ●	7 ●	8 ●	9 ●	10 ●	11 ●
12 ●	13 ●	14 ●	15 ●	16 ●	17 ●	18 ●
19 ●	20 ●	21 ●	22 ●	23 ●	24 ●	25 ●
26 ●	27 ●	28 ●	29 ●	30 ●	31 ●	

- 妊婦の健康
- こころの健康
- 子どもの健康
- 感染症
- おとなの健康
- そのほか

☎2次元コードか予約専用電話番号で申込み。詳細は各問合せ先に確認してください。

☎健康推進課(池袋保健所内)

☎03 - 3987 - 4173～4

☎長崎健康相談所

☎03 - 3957 - 1191



健康カレンダー

妊婦の健康

- 母親学級(予約制)
 日2日(木) 開催/午後1時～3時30分
 ※受付は各開催時間の15分前から
- パパママ準備教室(予約制)
 日4日(土) 開催/午後1時～3時15分
 日5日(日) 開催/①午前9時30分～11時45分
 ②午後1時～3時15分
 ※受付は各開催時間の15分前から

子どもの健康

- 子ども歯科健診(予約制)※対象…2～4歳未満児
 池16・30日(木) 受付/午前8時50分～9時50分
 長7・21日(火) 受付/午前8時50分～9時50分
- 離乳食講習会
 池16日(木) 受付/午後1時10分～1時30分
 長7日(火) 受付/午後1時～1時10分
- 乳幼児健康相談(出張育児相談)(予約制)
 池区民ひろば南大塚 21日(火) 午前10～11時
 長区民ひろば要 15日(水) 午前10時～11時30分
 長崎健康相談所 27日(月) 午後1時30分～3時30分

おとなの健康

- 女性の骨太健診(予約制)
 ※対象…令和7年度 20～39歳の女性
 池8日(水) 受付/①午前8時50分～9時
 ②午前9時30分～9時40分
- 生活習慣病予防健診(男性)(予約制)
 ※対象…令和7年度 20～39歳の男性
 池10日(金) 受付/午前8時50分～9時
- 女性のための健康相談(予約制)
 池8日(水) 受付/午後1時～2時25分
- 食事(栄養)相談(予約制)
 池10日(金) 受付/午後1～2時
 長9日(木) 受付/午前9時30分～11時
- 健康(保健・栄養)相談(予約制)
 池10日(金) 受付/午後1～2時
 長15日(水) 受付/午後1時15分～2時45分

こころの健康

- こころの相談(予約制)
 池20日(月) 受付/午後2～4時
 長22日(水) 受付/午後2～4時
- 家族相談(予約制)
 池24日(金) 受付/午後2～4時

感染症

- HIV(エイズ)検査(予約制)
 20日(月) 受付/午後1時30分～2時30分
 ☎予約専用☎03 - 3987 - 4244
- 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
 10日(金) 受付/午前10時～10時30分
 ☎予約専用☎03 - 3987 - 4244
- 感染症に関する保健相談
 ☎感染症保健指導グループ☎03 - 3987 - 4182

そのほか

- 保健相談
 池長子育て、思春期、更年期、こころの健康、難病などに関する相談
 平日 午前8時30分～正午、午後1～5時
- ぜん息・COPD相談(予約制)
 電話相談は随時受付、面接相談は要予約
 30日(木) 開催/午前10時～11時30分
 ☎公害保健グループ☎03 - 3987 - 4220