



催し

認知症の人と家族の 一体的支援プログラム

☎11月10日(月)、12月8日(月) 午前9時30分～11時30分※1日のみの参加可
📍としまどりの防災公園 📍本人と家族が話し合い、活動を楽しむ。ほかの家族との交流で関係性のあり方や気づきを得る。📍区内在住で認知症のある方と家族 📍10名

☎電話で介護予防・認知症対策グループ ☎03 - 4566 - 2433へ※各高齢者総合相談センターで申込み可。

としまでかいご！就職相談・面接会

☎11月14日(金) 午後2～4時(午後3時30分受付終了) 📍としまセンタースクエア 📍介護事業所との就職相談・面接会。相談のみも可。📍面接希望の方は履歴書

☎11月13日までに2次元コードで申込み。📍介護保険課管理グループ ☎03 - 3981 - 1942



秋の水窪川跡を歩く

☎11月15日(土)※予備日16日(日) 午前10時～正午 📍午前9時50分丸ノ内線新大塚駅集合、美久仁小路付近解散 📍鈴木信太郎記念館など。📍20名 📍300円

☎10月31日(必着)までに2次元コードが往復はがき(8面記入例参照、参加者全員分を記入)で「〒170 - 0005 南大塚 2 - 36 - 1 南大塚地域文化創造館」へ※抽選。

📍としま案内人「大塚物語る」 ☎070 - 5596 - 5148



わくわくドキドキ・パパベビマ

☎11月15日(土) 午前10時15分～11時45分 📍西部地区家庭支援センター 📍ベビーマッサージに挑戦。パパ同士でトークタイムあり。講師…ベビーマッサージ講師/横田千春氏 📍区内在住の3～6か月児とパパ※家族の参加も可 📍10組 📍バスタオル、使用したことがあるマッサージオイル

☎10月15日正午から母子モアプリで申込み※先着順。📍当センター☎03 - 5966 - 3131

池袋モンパルナス・ 長崎アトリエ村跡まち歩き

☎11月16日(日) 午後1時～3時30分 📍要町駅要町方面改札口集合・解散 📍若い画家や彫刻家の面影をたどる。📍20名 📍300円(保護者同伴の小学生以下無料)

☎11月5日までに2次元コードで申込み※抽選。

📍としま案内人長崎町 ☎090 - 8315 - 3137



サロンドパパ

☎11月16日(日) 午後2時～2時45分 📍東部子ども家庭支援センター 📍パパ同士で情報交換や関心ごとを話す。📍ブレパパ、1～6か月児とパパ 📍5組 📍バスタオル

☎10月16日正午～開催前日午後6時に母子モアプリで申込み※先着順。📍当センター☎03 - 5980 - 5275

としま地域デビュー応援マルシェ

☎11月20日(木) 午後1時30分から 📍としまセンタースクエア 📍講演「社会との繋がりが導く健康長寿～人生100年時代における社会参加のススメ～」、地域活動の紹介、地域デビューを応援する団体の紹介、健康チェック、試食会など。📍50名

☎10月17日から2次元コードが電話で生活支援体制整備グループ ☎03 - 4566 - 2435へ※先着順。



高齢者の安心な暮らしを 支えます2025

☎11月20日(木) 午後2～4時 📍区民ひろば南大塚 📍高齢者の暮らしを支える各サービスの紹介、訪問入浴サービスの実演、福祉用具の体験、医療・介護専門職による個別相談会。📍区内在住の高齢者と家族 📍50名

☎10月31日午後5時までに電話で東部高齢者総合相談センター ☎03 - 5319 - 8703へ※先着順。

とこネット10周年イベント ～つながる学習支援～

☎11月21日(金) 午後6時30分～8時45分 📍としまセンタースクエア 📍「としま子ども学習支援ネットワーク(とこネット)」の活動や学習会に参加した子どもによる報告、意見交換。パネル展あり。📍100名

☎11月14日までに2次元コードで申込み。📍豊島区くらし・しごと相談支援センター ☎03 - 4566 - 2454



目白庭園 秋の紅葉ライトアップ

①紅葉ライトアップ プレオープンカメラマンサービスデー…☎11月21日(金) 午後7～9時(最終入園午後8時30分) 📍通常は使えない三脚を使用した撮影ができるスペシャルデー。📍50名 📍800円、②紅葉ライトアップ…☎11月22日(土)～12月7日(日) 午後5時30分～9時(最終入園午後8時30分) 📍300円、③和の音色が描く秋景色…☎11月29日(土) 午後6～7時 📍日本伝統の数寄屋

造りの中で尺八と箏の音色を楽しむ。📍小学生以上の方 📍60名 📍1,500円(別途入園料)、④流浪の民族音楽ジブリシーギター演奏会…☎12月6日(土) 午後1～2時、午後5～6時 📍邦楽とジブリ音楽の接点を求め演奏活動続けるジブリシーギター・若柳吉三郎の演奏会。📍小学生以上の方 📍各50名 📍2,000円(別途入園料) ※いずれも中学生以下は要保護者同伴。

☎①③④は10月17日から2次元コードで申込み※先着順。②は当日直接会場へ。📍当園管理事務所 ☎03 - 5996 - 4810



亀戸天神～浅草、 薦萱ゆかりの地をウォーキング

☎11月23日(祝)※雨天中止 午前8時40分 📍丸ノ内線池袋駅1号車側ホーム集合、亀戸駅～浅草寺付近解散 📍約8km 📍区内在住、在勤の方 📍40名 📍100円(別途交通費) 📍歩きやすい服装・靴

☎11月14日(必着)までに2次元コードが往復はがき(8面記入例参照)で生涯学習・スポーツ課へ※先着順。

📍豊島区スポーツ推進委員協議会 小野 ☎090 - 3344 - 2175



第3回インボディ測定会



☎11月29日(土) 午前10時から、午前11時から、午後1時30分から、午後2時30分から、午後3時30分から 📍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

☎10月21日から電話で保健事業グループ ☎03 - 3987 - 4660へ※先着順。

ノーバディーズ・パーフェクト ～完璧な親なんていない～

☎11月30日～12月21日 日曜日 午後1～3時 📍東部子ども家庭支援センター 📍子育てや自分について考える。親子同席不可。📍区内在住の1～3歳未満児の母親で初参加の方※全回参加必須 📍10名 📍6か月以上未就学児。10名。

☎11月16日午後6時までに母子モアプリで申込み※抽選。結果は11月21日までに電話連絡。📍当センター☎03 - 5980 - 5275

六義園の紅葉鑑賞と大和郷

☎12月3日(水) 午前9時30分～11時30分 📍午前9時15分「染井吉野桜記念公園」集合 📍30名 📍300円(別途入園料)

☎11月12日(必着)までに2次元コードが往復はがき(8面記入例参照)で「〒170 - 0003 駒込 2 - 2 - 2 駒込地域文化創造館」へ※抽選。

📍としま案内人駒込・巣鴨 ハギワラ☎080 - 5423 - 7069



らくごはじめワークショップ

☎稽古…令和8年2月7日～3月7日 土曜日 午後2～3時、発表会…令和8年3月8日(日) 午前10時開演 📍あうるすぽっと 📍講師…柳亭左龍氏 📍小学生 📍20名 📍1,000円

☎10月28日午前10時から2次元コードで申込み※抽選。📍あうるすぽっと ☎03 - 5391 - 0751



講演・講習

シルバー人材センター

①入会説明会…☎10月17日(金) 午前9時30分から、午後2時から 📍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…詳細および申込み方法は2次元コード参照。

☎①電話で当センター ☎03 - 3982 - 9533へ。



豊島区ひきこもりフォーラム

☎10月29日(水) 午後1時15分～4時30分 📍としまセンタースクエア 📍「ひきこもり支援ハンドブック」に関する講演、ひきこもり相談窓口を利用した当事者による経験談。

☎当日直接会場へ。📍自立支援担当課 ☎03 - 4566 - 2453



多様な子育て～皇 沐英氏と考える 進む多文化社会と子育ての多様性～

☎11月1日(土) 午後2～4時 📍としま産業振興プラザ(IKE・Biz) 📍20名

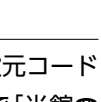
☎10月17日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。📍協働推進グループ ☎03 - 4566 - 2314



目白図書館「今知りたい！終活」

☎11月6日(木) 午前10時30分～11時30分 📍ライフ&エンディングノートの書き方を学ぶ。📍20名

☎10月18日午前9時から2次元コードが窓口か電話かファクスで「当館 ☎03 - 3950 - 7121、☎03 - 3950 - 7910」へ※先着順。



としま健康長寿2025



☎11月8日(土) 表彰式…午後2～3時、記念講演会…午後3～4時 📍としまセンタースクエア 📍講演「元気でイキイキ過ごそう！

～高齢者の低栄養対策について～」。
講師…あぜりあ歯科診療所管理栄養士/高橋樹世氏

☎当日直接会場へ。
📍豊島区歯科医師会 ☎03 - 3946 - 7696、地域保健課管理グループ ☎03 - 3987 - 4203

健康ツボ押し教室



☎11月10日(月) 午後2～3時 📍としまセンタースクエア 📍区内在住、在勤、在学で18歳以上の方 📍100名
☎10月20日から電話で保健事業グループ ☎03 - 3987 - 4660へ。

認知症サポーター養成講座

☎11月10日(月) 午後2時～3時30分 📍区民ひろば要 📍認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者を養成。📍20名

☎10月20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。

認知症支援講座

☎11月12日(水) 午後2時～3時30分 📍(特養) 菊かおる園ケアハウス棟 📍年相応のもの忘れと認知症の違い、認知症の初期症状、各症状に応じた対応方法のコツなど。講師…健康長寿医療センター認知症疾患医療センター精神保健福祉士/福田 美都子氏 📍区内在住、在勤、在学の方 📍30名

☎10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、☎A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

☎10月20日から電話で菊かおる園高齢者総合相談センター ☎03 - 3576 - 2245へ※先着順。

第2回豊島区創業セミナー

☎11月20・27日 木曜日※両日参加 午後1時30分～4時 📍としま産業振興プラザ 📍経営、販路拡大、財務、人材育成の4テーマを網羅したセミナー。📍特定創業支援等事業の証明書発行を希望する方 📍30名

☎11月13日までに2次元コードで申込み※先着順。📍としまビジネスサポートセンター☎03 - 5992 - 7022



「エンディングノート」活用講座

☎11月21日(金)・12月10日(水) 午前10時～11時30分 📍としま区民センター 📍ノートの解説と書き方のポイントなどを学ぶ。講師…社会福祉士/酒井玲子氏 📍区内在住でおおむね65歳以上の方 📍40名

☎10月20日から電話かファクスかEメールで「終活あんしんセンター☎03 - 6863 - 7830、☎03 - 3981 - 2946、☎siensitu@a.toshima.ne.jp」へ※先着順。

千早図書館「掘って！わかった！ 考古学で知る長崎地域」

☎11月21日(金) 午後1時30分～3時30分 📍区の文化財について語る。📍中学生以上の方 📍20名

☎10月17日午前9時から2次元コードが窓口か電話かファクスで「当館 ☎03 - 3955 - 8361、☎03 - 3955 - 8785」へ※先着順。



麹の酵素で胃腸を強く！健康に！

☎11月21日(金) 午後6時から(午後5時30分受付開始) 📍武蔵野栄養専門学校 📍講師…管理栄養士/宮崎知佐子氏ほか。試食あり。📍スポーツ・レクリエーション活動をしている方、食に関心のある方 📍40名

☎11月12日までに申込書(区ホームページからダウンロード)をファクスで(特非) 豊島区スポーツ協会☎03 - 3955 - 0528へ※先着順。

📍豊島区生涯スポーツ推進事業実行委員会 木津☎03 - 3983 - 4075

困難女性支援法 施行から1年半が過ぎて

☎11月22日(土) 午後2～4時 📍男女平等推進センター 📍複合的な困難を抱える女性の現状を学び、今後取り組むべき社会的な課題を考える。📍24名 📍6か月以上未就学児。定員あり。11月13日までに要予約。

☎10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、☎A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

女性のしなやか健康教室

☎11月26日(水) 午後2～4時 📍池袋保健所 📍「心も身体もキレイであるためのプチ不調改善講座～食事編～」。骨密度測定、講話、レシピ紹介、調理実演。📍区内在住、在勤、在学で59歳以下の女性 📍12名 📍6か月以上4歳未満児。定員あり。要予約。📍筆記用具

☎10月20日から2次元コードで申込み※先着順。📍栄養グループ ☎03 - 3987 - 4361



絵本読み聞かせ講演会

☎11月28日(金) 午前10時～11時40分 📍としま産業振興プラザ 📍認知症や予防について理解を深め、認知機能の維持・改善に効果のある絵本読み聞かせを学ぶ。講師…健康長寿医療センター研究所研究副部長/鈴木宏幸氏 📍区内在住、在勤、在学の方 📍40名

📍10月20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。

ハーブティと私～自分らしく いられる時間を見つけろ～

☎11月29日(土) 午後2時～3時30分 📍男女平等推進センター 📍ハーブティを淹れた後、テーマに沿って参加者で語り合う。📍20名 📍6か月以上未就学児。定員あり。2次元コードで11月20日までに要予約。

☎10月17日午前9時から2次元コードで申込み※先着順。📍当センター☎03 - 5952 - 9501



介護予防リーダー養成講座

☎12月3日～令和8年2月4日 水曜日、令和8年2月12日(木) 全10回 📍としま産業振興プラザ 📍自身で地域課題を発見し、解決に向けて活動するプロセスを学ぶ。また、介護予防を目的としたグループの立ち上げ、運営を行う担い手(ボランティア)を養成。📍20名 📍区内在住で、講座終了後に地域の介護予防活動を始める意欲があり、区内で活動できる方※全日程参加できる方(応相談)

☎11月21日までに2次元コードで申込み※先着順。📍介護予防・認知症対策グループ☎03 - 4566 - 2434



シナプソロジー教室



☎12月4・11・18日 木曜日 午後2時～3時30分 📍ルネサンス早稲田 📍慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図る。📍区内在住で65歳以上の方 📍20名

☎10月17日～11月7日に電話で介護予防・認知症対策グループ ☎03 - 4566 - 2433へ※先着順。

シンポジウム「鈴木信太郎の青春 フランス文学との出会い」

☎12月6日(土) 午後1時～3時50分 📍南大塚地域文化創造館 📍鈴木信太郎の大学在学中の受講ノートから、青春時代の学びを読み解く。📍50名

☎10月15日から2次元コードで申込み※先着順。📍鈴木信太郎記念館 ☎03 - 5950 - 1737



第5回消費生活講座

☎12月11日(木) 午後2～4時 📍としま産業振興プラザ 📍「今すぐできる！お部屋の整理収納～環境にやさしい暮らしを考える」。📍60名

☎11月18日までに2次元コードで申込み※抽選。結果は11月21日までにメール連絡。

📍消費生活グループ ☎03 - 4566 - 2416



としまコミュニティ大学 「人を思いやることと幸福」

☎12月20日(土) 午後2～4時 📍学習院大学 📍講師…文学部心理学准教授/宮崎弦太氏。詳細は「としまコミュニティ大学講座案内」参照。📍100名 📍1,000円

☎10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。📍生涯学習グループ ☎03 - 4566 - 2762



スポーツ

区民歩こう会

☎11月2日(日)※雨天決行 午前9時50分 📍東京メトロ副都心線東新宿駅B2出口前広場集合、新宿三丁目駅解散 📍新宿区の古社寺を訪ねて花園神社へ、菊まつりの新宿御苑を散策(約6km)。📍300円(別途入園料) 📍軽装、飲み物、雨具、昼食

☎当日集合場所で受付。
📍当会 吉越☎03 - 3986 - 8620

アーチェリー体験会(11月)

☎①11月2日(日) 午後2～4時、②11月16日(日) 午前10時～正午※いずれも15分前受付開始 📍西巣鴨体育場 📍小学3年生以上の方(中学生以下は要保護者同伴) 📍各12名 📍費小・中学生350円、高校生以上550円

☎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☎taantry@gmail.comへ※先着順。
☎03 - 4566 - 2433へ※先着順。
📍当協会 富田☎03 - 3269 - 2930 (ライオン堂洋品店)

スキヤーのつどい

☎11月7日(金) 午後7時から 📍としま産業振興プラザ 📍新シーズンのスキー競技会やスクールの案内、スキービデオの上映、最近のスキー事情の紹介など。

☎当日直接会場へ。
📍豊島区スキー協会 杉山 ☎03 - 3918 - 2904

運動実践プログラム 「ヨガティス」

☎11月10日(月) 午前9時30分～10時30分 📍豊島体育館 📍姿勢改善、柔軟性・体力アップを目指す。📍区内在住で18歳以上の方 📍13名 📍動きやすい服装、タオル、飲み物
☎10月17日から電話で保健事業グループ ☎03 - 3987 - 4660へ※先着順。

