



## 講演・講習

### 難病講演会「神経難病の治療と日常生活のヒント」

2月25日(水) 午後6~8時 池袋保健所 **講師**・鈴木医院医師/木原幹洋氏 **区内在住、在勤の方定30名**

1月15日から2次元コードか電話で健康推進課保健指導 **グループ** 03-3987-4174 **※先着順。**

### マインドフルネスと私 ～今ここにある自分を感じる～

2月28日(土) 午前10時~正午 **男女平等推進センター** **内**ありのままの自分を観察するマインドフルネスの手法を用いたセルフケアを学ぶ。**定24名** **誕生後6か月以上未就学児**。定員あり。2月19日までに2次元コードを要予約。

1月20日前9時から2次元コードで申込み※先着順。

問 **センター** 03-5952-9501

### 区民公開講座「誰でもできる 『仕事と介護の両立』とは」

3月31日(火)まで※YouTube配信 **内介護離職を防ぎ、仕事と介護を両立させる、自分らしい暮らしを守るヒント**を学ぶ。講師・(特非)となりのかいご代表理事/川内潤氏。

## 広報としま 有料広告募集

令和8年度発行の広報紙に掲載する広告を募集します。

●掲載号…毎月15日号 ●発行部数…72,000部(予定)  
●サイズ…1~5号(1号あたり縦93mm/横46mm)

費1号あたり1回50,000円※詳細は2次元コード参照。

1月30日前に申込み※抽選。

※終了後、先着順で空き枠の受付開始。

問広報グループ 03-4566-2532

午後4時30分~5時15分、②親子で体操教室…毎月第1土曜日 午後2時30分~3時15分 ①元気に踊る楽しさを体感。②親子で触れ合い、運動不足を解消。**定15名、②10組(2名1組)** **費**1,000円(回数券あり) **運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物**

●当日直接会場へ※先着順。15分前から1階事務室で整理券を配布。**問** 03-3980-3131 **(午前10時~午後8時)**

### 区民歩こう会～鎌倉名社寺巡り～

3月6日(日)までに2次元コードか往復はがき(7面記入例参照)。希望コース、昼夜の別、メールアドレス、区内在勤・在学者は名称・所在地・電話番号、②は手話経験年数または応用コース修了年度も記入)で「**0171-0031** 目白5-18-8

心身障害者福祉センターへ。

※①抽選、②3月15日に選考。

受講決定通知は4月中旬発送予定。

問 **センター** 03-3953-2811、  
豊島区手話通訳者派遣 03-5396-9361

