

## 豊島区高齢者クラブ連合会

①指導者研修会「間食で美味しい・楽しく・健康寿命！」…**2月24日(火)**午後2時から **豊島区産業振興プラザ**(IKE・Biz) **講師…管理栄養士/深澤幸子氏**。チョコレートのお土産あり。**区内在住の方 定30名**  
②健康教室…**3月9日(月)**午後2時から(午後1時30分受付開始)  
**豊島区体育館** **健康に役立つ情報を知り、体操などを実践。** **区内在住の方 定30名** **室内履き、下足入れ、飲み物、タオル**  
③いざれも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)  
～※先着順。

※50歳未満の方、初参加の方優先で先着順。



## スポーツにおけるハラスマント対策研修会

**3月13日(金)**午後6時15分～8時 **豊島区産業振興プラザ**(IKE・Biz) **スポーツの現場でハラスマントと誤解されないコミュニケーション技術を学ぶ。** **豊島区スポーツ指導者** **200名**  
**2月25日**までに電話かファクス(①氏名、②区内在住、在学、在勤のいずれか、③当日の連絡先を記入)で**豊島区スポーツ協会 事務局** **03-3955-4858、03-3955-0528**～※先着順。

※各施設3月中3回※施設ごとに開催日時が異なる。詳細は2次元コード参照。**豊島区体育館、雑司が谷体育館、南長崎スポーツセンター**

いずれも **18歳以上の方 定各5名** **費3回3,000円**

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

～

## ママのためのおしゃれ講座

**3月7日(土)**午前10時～11時45分 **豊島区民センター** **講師…外見と空間のコーディネーター/あやえ氏**  
**未就学児の母親 定20名** **1,000円** **誕生後6か月以上未就学児** 1名500円。要予約、先着順。  
**2月28日**までにEメール(氏名、電話番号、保育希望者は子どもの氏名と月齢も記入)で **Aneママグループ** **TOMATO** **anemama.tomato@gmail.com** へ※先着順。  
**生涯学習グループ** **03-4566-2762**



## みらい館大明 パソコン講座

①エクセル基礎編2…**3月7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**  
②パワーポイント基礎2…**3月14日(土)**午後1～5時 **表やグラフの挿入・アニメーションなど。** **パワーポイント経験者**  
いずれも **7名 費3,000円**  
**2月17日**から窓口か電話かEメール(8面記入例参照)で「当館」**03-3986-7186、03miraikan\_taime@yahoo.co.jp**へ※先着順。

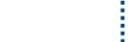


## 女性の健康教室「女性ホルモンを知ってこれから的人生ココロもからだも健康に」

**3月10日(火)**午後2～4時(午後1時30分測定受付開始) **長崎健康相談所** **健康運動指導士によるアロマストレッチ、保健師による女性の健康の話、栄養士によるホルモンバランスを整える食事の話。** **区内在住、在勤、在学で医師による運動制限のないおおむね55歳以下の女性** **15名** **誕生後2か月以上2歳未満児。** 定員あり。先着順。  
**2月17日**から2次元コードか電話かファクスで「当相談所保健指導グループ」**03-3957-1191、03-3958-2188**へ。

## 東京ヴェルディ マルチスポーツ体験会

**2月28日(土)**午後1～4時



## PICK UP INFO 2

# 「としま観光みやげ品」が決定しました

豊島区観光協会では、豊島区の魅力を伝える商品・製品を事業者より募集し、審査会を経て「菓子・食品・飲料・酒類・工芸品」の5分野で計23品目を「としま観光みやげ品」に認定しました。審査は、



①「地域ブランドとしての魅力を感じられるもの」、②「区内に関連する固有の物語性があるもの」などの基準で行いました。としま観光みやげ品の詳細は2次元コードを参照してください。

豊島区観光協会としま観光みやげ品認定係 **03-3981-5849**、**t-kanko@kanko-toshima.jp**



贈答用に  
自分へのご褒美用に  
ぜひお買い求めください！

商品名  
販売元・取扱店  
住所



千成屋なか  
(有)千成屋 **大塚店** **巢鴨店**  
①南大塚 3 - 54 - 4 ②巢鴨 3 - 28 - 8

</div