

自分の身体を知る第一歩！ 高齢者向け測定・講座のご案内

①ヒアリングフレイルチェック ～聞こえについて確認しましょう～

☑区内在住、在勤の65歳以上の方

会場	日付	午前	午後	申込先
区民ひろば要	5月11日(月)		○	高田介護予防センター ☎03-3590-8116
区民ひろば南池袋	5月14日(木)	○		
区民ひろば西池袋	5月11日(月)		○	東池袋フレイル対策センター ☎03-5924-6212
区民ひろば西巣鴨第一	5月12日(火)	○		
区民ひろば仰高	5月14日(木)	○		

②フレイルチェック ☑区内在住の65歳以上で要介護・要支援認定を受けていない方 ☑動きやすい服装

会場	日付	時間
区民ひろば目白	5月19日(火)	午前10時～正午
区民ひろば椎名町	5月21日(木)	
区民ひろば池袋本町	6月19日(金)	
区民ひろば駒込	7月2日(木)	
区民ひろば千早	7月14日(火)	
区民ひろば上池袋	7月17日(金)	
東池袋フレイル対策センター	5月22日(金)	午後1時～2時45分
高田介護予防センター	6月26日(金)	
介護予防センター長崎活動室	7月16日(木)	
区民ひろば朝日	5月20日(水)	午後1時30分～3時30分
区民ひろば清和第一	6月5日(金)	

③フレイル測定機器講座 ☑区内在住で65歳以上の方

会場	日付	時間
正しい歩き方を学んで転倒予防に取り組もう講座		
区民ひろば目白	6月9日(火)	午前10時～11時30分
区民ひろば駒込	6月25日(木)	
区民ひろば朋有	7月28日(火)	午後1時30分～3時
足腰筋力アップで転倒予防に取り組もう講座		
区民ひろば朝日	6月10日(水)	午後1時30分～3時
区民ひろば南大塚	6月30日(火)	午前10時～11時30分

☎①電話で各申込先へ。

②、③4月24日から電話で介護予防・認知症対策グループ

☎03-4566-2434へ。

区民ひろば

☎がないイベントは当日直接各区民ひろばへ。

池袋 funfan ギター

☎4月18日(土) 午後2～4時

☑ギターの技術に関係なく楽しくギターを弾く。☎20名

☎窓口か電話で当ひろば

☎03-3982-9658へ※先着順。

高松 ひろばまつり 「フラワーフェスタ」

☎4月25日(土) 午前10時～午後2時

☑花盛りの庭の開放、オープニングミニコンサート、鉢植え販売、パン・飲み物・軽食販売など。

☎当ひろば☎03-3973-0032

さくら第二 母の日スペシャル 「産後リフレッシュ」

☎5月10日(日) 午前10～11時

☑ヨガ、ピラティスなどでリフレッシュする。☎ハイハイ期までの乳児と母親 ☎12組

☎窓口か電話で当ひろば

☎03-3958-8453へ※先着順。

西巣鴨第一 囲碁・将棋タイム

☎毎週月曜日 午後1時から

☑囲碁・将棋を自由に楽しむ。

☎窓口か電話で当ひろば

☎03-3918-4197へ。

体育施設へ行こう

※詳細は各施設へ問い合わせてください。

巣鴨体育館

☎03-3918-7101

フリーパス会員受付中！

プール・トレーニングジムを営業時間内いつでも利用可能。有料レッスンも、無料で参加できます。

☑区内在住で高校生以上の方 ☎3,500円※月の途中から加入の場合も同額 ☎印鑑、本人確認用証明書、写真(スナップ写真可)

※詳細は2次元コード参照か問い合わせてください。

☎当館窓口へ。



雑司が谷体育館

☎03-3590-1252

無料体験教室参加者募集！

●総合スポーツスクールbiima

☎月曜日 ①午後4時30分～5時20分、

②午後5時30分～6時20分

☑①年少～年長、②小学1～3年生

●バスケットボール教室

☎金曜日 ①午後3時～3時50分、②午後

3時50分～4時50分、③午後4時50分

～5時50分 ☑①年中～小学1年生、

②小学2～4年生、③小学5～6年生

●enjoy!リズムダンス

☎4月20日(月) 午後0時15分～1時15分

☑ダンス初心者、中高年の方

☎当館窓口へ。

5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
★こどもの健康 ◆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(5月7日に豊島区保健所内へ移転)
☎03-3987-4173～4

☎長崎健康相談所
☎03-3957-1191



健康カレンダー

●5月7日にオープンする豊島区保健所では、毎月健康テーマに沿った事業を実施します。

わたしメンテラボ 5月の月間テーマ「禁煙」

5月は禁煙をテーマに肺年齢測定会を実施します。さらに、5～7月は、豊島区保健所2階に脳年齢・血管年齢測定器を設置します。

☎健康づくり支援グループ☎03-4566-4085

妊婦の健康

・母親学級(予約制)

☎15日(金) 開催/午後1時30分～4時

☎20日(水) 開催/午後1時～3時30分

・パパママ準備教室(予約制)

☎16日(土) 開催/午後1時～3時15分

☎23日(土) 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

こどもの健康

・離乳食講習会(予約制)

☎14日(木) 受付/午後1時10分～1時30分

・乳幼児健康相談(出張育児相談)(予約制)

☎豊島区保健所

22日(金) 受付/午後1時45分～3時15分

☎区民ひろば要

20日(水) 受付/午前10～11時

☎長崎健康相談所

25日(月) 受付/午後1時30分～3時

おとなの健康

・食事(栄養)相談(予約制)

☎29日(金) 受付/午後1～2時

☎14日(木) 受付/午前9時30分～11時

・健康(保健・栄養)相談(予約制)

☎29日(金) 受付/午後1～2時

☎20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)

☎15日(金) 受付/午後2～4時

・家族相談(予約制)

☎25日(月) 受付/午後2～4時

感染症

・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

☎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

☎公害保健グループ☎03-3987-4220