

体育施設へ行こう

巣鴨体育館 ☎03 - 3918 - 7101

各種スクール新規会員募集！令和8年度第3クール(10～12月)

持印鑑、子どもの医療証、3か月分の会費

※種目や受付の詳細は2次元コード参照か問い合わせてください。

☎9月6日午後5時30分～9月12日午後8時に(区外の方は13日午後5時30分から)当館窓口で申込み※先着順。区内在住の方のみ6日午後4時30分～4時45分に並んで先行抽選に参加可。



区民ひろば

目白

敬老のつどい～ハープ演奏会～

☎9月8日(火) 午後2～3時

内演奏者…harp duo KaNa

☎65歳以上の方 ☎60名

☎8月19日から窓口か電話で当ひろば
☎03 - 5956 - 5871へ※先着順。

南池袋

みないけ何でも市 出店者募集

☎9月13日(日) 午前10時～午後3時

内リサイクル品、手づくり品の販売。
※薬品・食品は不可。出店無料。

☎10店舗

☎8月31日までに窓口か電話で当ひろば
☎03 - 3984 - 5896へ※先着順。

スマートフォン教室

●ソフマップスマホ教室

☎2次元コード参照

場仰高・池袋・高南第一・要

☎基本操作、LINE、メールなど。

●スマホオンライン相談会

☎2次元コード参照 ☎朝日 ☎専門

スタッフと画面共有しながら行う個別相談。

●東京都高齢者向けスマートフォン教室

☎2次元コード参照 ☎南大塚・清和

第一・西巣鴨第一・朝日・西池袋・南池袋・目白・椎名町・富士見台・さくら第一 ☎基本操作、LINE、インターネットなど。

いずれも ☎スマホ初心者の方

☎窓口か電話で各ひろばへ
申込み※先着順。



中小企業、商店などの事業主の皆さんへ

～「フレンドリーげんき」に加入しませんか～

区内の中小事業所、商店などの従業員および事業主の皆さんの福利厚生向上を目的としたサービスを提供しています。

☎従業員500人以下の区内中小事業所や商店、個人で事業を営む方(事業所単位)

☎入会金…1名200円、会費…月額1名500円

■実施事業(一部)

◆給付事業…慶弔見舞金(結婚祝金、出生祝金、小・中学校入学祝金、入院見舞金、弔慰金など)。

◆健康維持増進事業…人間ドック・健康診断補助、インフルエンザ予防接種費用補助、区内公営スポーツ施設の割引など。

◆余暇支援事業…遊園施設(東京ディズニーリゾート、東武動物公園など)、都内公衆浴場、映画鑑賞、展覧会、観劇、コンサート、野球、大相撲、いちご狩り、潮干狩り、ホテルレストラン、区内共通商品券、図書カード等プリペイドカードなどの割引あっせん、宿泊補助、はとバス・HIS日帰りバスツアー補助、日帰り入浴施設利用補助、区内そば店・和洋菓子店の割引など。

◆自己啓発…池袋コミュニティカレッジ受講料割引、東京都職業能力開発センターキャリアアップ講習授業料補助など。

◆全国に展開する福利厚生サービス「ライフサポート倶楽部」…宿泊施設、フィットネスクラブ等割引のほか、暮らしに役立つ幅広いメニューを利用可能。

☎電話かファクスかEメールで「(一財)東京広域勤労者サービスセンター☎03 - 5961 - 0520、☎03 - 5961 - 0522、✉info@tokyo-kinrou.jp」へ。



9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			

●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次元コードか電話で各番号へ申込み。
詳細は各問合せ先に確認してください。

☎健康推進課(豊島区保健所内)
☎03 - 3987 - 4173～4

☎長崎健康相談所
☎03 - 3957 - 1191



健康カレンダー

わたしメンテラボ 9月の月間テーマ “健康増進普及月間” “防災・動物愛護”

災害時の医療体制情報やペット防災、動物愛護に関する展示を行います。

また、野菜摂取度や骨健康度などを測定できるわたしメンテラボ出張測定会を実施します。

☎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)

☎9日(水) 午後1時～3時30分

☎12日(土) 午前9時30分～正午

●パパママ準備教室(予約制)

☎12日(土) 午後1時～3時15分

☎26日(土) 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)

☎3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)

☎区民ひろば要

9日(水) 受付/午前10～11時

☎豊島区保健所

18日(金) 受付/午後1時45分～3時15分

☎長崎健康相談所

28日(月) 受付/午後1時30分～3時

■おとなの健康

●U39健診(旧女性の骨太健診)(予約制)

☎令和8年度 16～39歳の女性

☎9日(水) 受付/①午前8時50分～9時

②午前9時30分～9時40分

●U39健診(旧男性の生活習慣病予防健診)(予約制)

☎令和8年度 16～39歳の男性

☎11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)

☎9日(水) 受付/午後0時55分～2時10分

※婦人科医の相談あり。

●食事(栄養)相談(予約制)

☎10日(木) 受付/午前9時30分～11時

●健康(保健・栄養)相談(予約制)

☎9日(水) 受付/午後1時15分～2時45分

☎11日(金) 受付/午後1～2時※内科医の相談あり。

♡こころの健康

●こころの相談(予約制)

☎18日(金) 受付/午後2～4時

●家族相談(予約制)

☎28日(月) 受付/午後2～4時

◆感染症

●HIV(エイズ)検査(予約制)

7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

11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

☎☎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

☎☎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