



催し

高齢者の安心な暮らしを支えます2026

日11月19日(休) 午後2～4時
場区民ひろば南大塚 各サービスの紹介、福祉用具体験、医療・介護職専門職による個別相談会。
区内内在住の高齢者と家族

申10月30日までに電話で
東部高齢者総合相談センター
☎03-5319-8703へ。

目白庭園

紅葉ライトアップと音楽イベント

●紅葉ライトアップ…日11月21日(土)～12月6日(日) 午後5時30分～9時
①プレオープンカメラマンサービスデー…日11月20日(金) 午後5時30分～9時 定100名、②秋の子供コンサート…日11月22日(日) 午前11時～正午 定70名、③秋のコンサート…日11月22日(日) 午後4～5時
※18歳以上の方 定50名、④流浪の民族音楽ジブシーギター演奏会…日11月28日(土) 午後5～6時 小中学生以上の方(中学生未満は要保護者同伴) 定50名※いずれも費用などの詳細はHP参照。 ☎ 57632

申2次元コードか電話かEメールで「当園☎03-5996-4810、
mejiro_teien@ohdako.com」へ※①～④先着順。

としま案内人駒込・巣鴨

「中山道を歩く・日本橋～板橋(その2)―神田界限～本郷―」

日11月21日(土) 午前10時～正午
場午前9時45分J神田駅北口・東口改札出口集合、東京メトロ丸ノ内線本郷三丁目駅付近解散 定25名 費300円 ☎ 57646

申10月31日(必着)までに2次元コードか往復はがき(8面記入例参照)で「〒170-0003 駒込2-2-2 駒込地域文化創造館

としま案内人駒込・巣鴨」へ※抽選。

問当団体☎080-5423-7069



としま案内人大塚物語る

ガイドツアー「大塚歴史さんぽ」

日11月21日(土)※予備日11月22日(日) 午前10時～正午 場午前9時50分JR大塚駅改札口集合、イロノワヒロバ解散 定20名 費300円 ☎ 57545

日11月6日(必着)までに2次元コードか往復はがき(8面記入例参照)で「〒170-0005 南大塚2-36-1 南大塚地域文化創造館」へ※抽選。

問当団体 小松

☎070-5596-5148



ケアする人が、ケアされる時間

～語りの場～

日11月24日(火) 午後3～5時 場としまエコミューゼタウン(区役所本庁舎)2階タニタ食堂 区内内在住の方、区内の介護事業者として日常的に障害者や要介護者などのケアをしている方 定30名 費300円(ケーキセット付き) ☎ 56005

申2次元コードで申込み※先着順。
問計画・施策推進グループ
☎03-4566-2422



「家族 TIME」～としまで1番早いクリスマスイベント～

日11月29日(日) 午前10時～正午
場男女平等推進センター ①ミニ講座やクイズ大会を楽しむ。定30名 費300円 保生後6か月以上未就学児。8名。11月19日午後5時までにEメールで要予約。 ☎ 57624

申10月20日午前9時から窓口か電話かEメールで「当センター☎03-5952-9501、
A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

東京音楽大学シンフォニーオーケストラ定期演奏会

日12月4日(金) 午後6時30分開演
場東京芸術劇場 ①指揮…梅田俊明 ②未就学児入場不可 定1,500名 ※区内在住者の無料招待あり(先着50名) 費1,500円 ☎ 53537

申2次元コードで申込み※先着順。
問ヴォートル・チケットセンター
☎03-5355-1280、
無料招待について…
当大学演奏センター
☎03-6455-2757



東京フロイデ合唱団第26回第九演奏会

日12月6日(日) 午後2～4時
場東京芸術劇場 ①出演…日本フィルハーモニー交響楽団ほか 定1999名 費3,000～6,000円 ※詳細はHP参照。 ☎ 57609

申チケットびあまたは当劇場
チケット窓口で申込み※先着順。
問当団体☎03-5940-0731
(火曜日 午前10時～午後4時)



講演・講習

生涯現役セミナー

「シニア期に向けた暮らしと働き方」

日10月20日(火) 午後1時～3時45分(午後0時30分開場) 場としま産業振興プラザ(IKE・Biz) ①年金などの各種制度、シニア世代のライフプランニングや働き方を考える。 ②55歳以上で就労意欲のある方 定40名 ☎ 57674

申2次元コードか電話で
予約専用☎03-5422-1399
へ※先着順。



肺の若さを保つコツ

(全2回)

日①10月29日(休)、②11月6日(金) いずれも午後2時～3時30分
場豊島区保健所 ①講師…①みやけ

医院院長/三宅修司氏、②東京医科大学病院理学療法士/直井俊祐氏
区内内在住、在勤で全回参加できる方 定40名 ☎ 57338

申10月20日から電話かファクスで「公害保健グループ☎03-3987-4220、
☎03-3987-4110」へ※先着順。

生涯学習オープンスクール「英検対策合格セミナー」

日11月1日(日) 午前10時～午後0時30分 場日本外国語専門学校 ①準2級、2級、準1級の2次対策。 ②中学生、高校生 定各50名 費500円 ☎ 56225

申電話かファクスで「当校☎03-3365-6141、
☎03-3365-6041」へ※先着順。

「稼ぐ力」を高める！

第6回としまビジサポセミナー

日11月6日(金) 午後2時30分～4時
場巣鴨信用金庫本店※オンライン(Zoom)あり ①生産性向上につながる支援策を紹介。②会場30名、オンライン100名 ☎ 57551

申11月4日までに2次元コードで申込み※先着順。
問創業・経営支援グループ
☎03-4566-2742



豊島区ゆかりの戦後紙芝居

―日本画劇株式会社の足跡―

日11月7日(土) 午後2時～3時30分
場としま産業振興プラザ(IKE・Biz) ①講師…児童文化研究者/浅岡靖央氏 定70名 ☎ 57637

申10月19日までに2次元コードで申込み※抽選。
問郷土資料館☎03-3980-2351



青少年育成委員会連合会講演会

被災地に思いを馳せ、みんなの命をみんなで守ろう！

日11月7日(土) 午後2時30分～4時
場区役所本庁舎1階としまセンタースクエア ①講師…豊島区民社会福

祉協議会災害支援コーディネーター/大竹宏和氏 定200名 ☎ 57625

申2次元コードか電話で
地域支援グループ☎03-3981-2187へ※先着順。



健康ツボ押し教室



日11月9日(月) 午後2～3時
場区役所本庁舎1階としまセンタースクエア ①区内在住、在勤、在学で18歳以上の方 定100名※プレゼントあり ☎ 57219

申10月19日から電話で保健事業グループ
☎03-3987-4660へ※先着順。

よくわかる失語症

～地域で取り組む支援～

日11月13日(金) 午後2時～3時30分
場心身障害者福祉センター ①講師…帝京平成大学准教授/山本 徹氏 ※手話通訳、失語症コミュニケーション支援者の派遣を希望する場合は要相談。 定50名 ☎ 57640

申11月6日までに電話かファクスかEメールで「当センター☎03-3953-2811、
☎03-3953-9441、
A0015702@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

子ども研修公開講座

「乳幼児の食べる機能と発達」

日11月13日(金) 午後2時～4時45分
場区役所本庁舎1階としまセンタースクエア ①窒息・誤嚥の予防や味覚の発達促進などの適切な摂食支援を学ぶ。 ②区内在住、在勤、在学で子どもや地域の子育て支援に関わっている方 定10名 ☎ 57531

申2次元コードか電話で子ども若者課
人材育成グループ
☎03-4566-2474へ※先着順。



としま健康長寿2026



日11月14日(土) ①午後2～3時、②午後3～4時 場区役所本庁舎1

階としまセンタースクエア

①①表彰式、②講演会「ピンピンコロリは大変だ！しっかり準備をしよう」
講師…医師/土屋淳郎氏 定各150名 ☎ 57587

申①対象者に送付されるはがきで申込み、②当日直接会場へ※先着順。
問豊島区歯科医師会☎03-3946-7696、
地域保健課管理グループ
☎03-3987-4203

ノーバディーズパーフェクト～完璧な親なんていない～(全6回)

日11月17日～12月22日 火曜日 午後1～3時 場東部子ども家庭支援センター ①子育ての方法や自分自身について考える※親子同席不可。 ②区内在住の1歳以上3歳未満児の母親で初参加かつ全回出席できる方 定10名 保生後6か月以上未就学児。10名。 ☎ 57647

申11月6日午後6時までに母子モアブリで申込み※抽選。11月10日までに結果を電話連絡。
問当センター☎03-5980-5275

出前講座「人生100年時代！フレイル予防のためにできること」

日11月18日(休) 午後2～3時 場中央図書館 ①年齢を重ねると感じる体の不調を学ぶ。 定20名 ☎ 57582

申10月17日午前10時から2次元コードか電話で当館
☎03-3983-7861へ※先着順。



スマイル講座

「子育てで大切にしたいこと」

日11月18日(休) 午後2時～3時30分
場東部子ども家庭支援センター ①講師…(一社)親と子どもの臨床支援センター代表理事/帆足暁子氏 ②区内在住で1歳7か月未満児の保護者 定12名 保生後6か月以上1歳7か月未満児。10名(生後6か月

未満は親子同席) ☎ 57638

申10月18日午前10時から母子モアブリで申込み※先着順。
問当センター☎03-5980-5275

心のサポーター養成研修

日11月20日(金) 午後1～3時、11月27日(金) 午前10時～正午 場豊島区保健所 ①心の不調に悩む身近な人への支援を学ぶ。講師…東京女子医科大学精神看護学教授/濱田由紀氏 ※各回同内容。 定各40名 ☎ 53208

申11月10日までに2次元コードか電話で精神保健グループ
☎03-3987-4231へ※先着順。



栄養を効率的にとりましょう

日11月20日(金) 午後6時から(30分前受付開始) 場武蔵野栄養専門学校 ①講師…管理栄養士/坂井和美氏 ※試食あり。 定40名 ☎ 57540

申11月12日までに申込書(HP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。
問豊島区レクリエーション協会
木津☎03-3983-4075

それ、男性更年期かも？

～みんなで学ぶ心と体～

日11月20日(金) 午後7時～8時30分 ※オンライン(Zoom)開催 ①男性更年期研究者の堀江重郎氏による講演会。 定24名 ☎ 57600

申10月20日午前9時から2次元コードで申込み※先着順。
問男女平等推進センター
☎03-5952-9501



女性支援新法とジェンダー平等

日11月21日(土) 午後2～4時
場男女平等推進センター ①女性支援新法の現状や課題について学ぶ。講師…弁護士/杉浦ひとみ氏 定24名 保生後6か月以上未就

学児。11月12日午後5時までにEメールで要予約。 ☎ 57622

申10月20日午前9時から窓口か電話かEメールで「当センター☎03-5952-9501、
A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

介護予防リーダー養成講座(全9回)

日12月2・9・18・23日、1月6・20・27日、2月3・10日 場としま産業振興プラザ(IKE・Biz) ①介護予防について学び、いきいきと暮らせる地域づくりや、支え合いの輪を広げる担い手を養成。②講座終了後に区内で介護予防活動を始める意欲がある方※原則全回参加できる方 定20名 ☎ 57605

申11月25日までに2次元コードで申込み※先着順。
問介護予防・認知症対策グループ☎03-4566-2434



としまコミュニティ大学

●帝京平成大学「体力は年齢ではなく運動で決まる一止まった身体を再起動一」…日12月5日(土) 午前10時～正午 場当大学池袋キャンパス ①講師…ヒューマンケア学部薬道整復学科准教授/原口力也氏 定50名 ☎ 56568

●学習院大学「健康情報とどう向き合うかー検診・AI時代の医療経済学」…日12月12日(土) 午後2～4時 場当大学目白キャンパス ①講師…国際社会科学部国際社会科学科教授/趙 萌氏 定100名 ☎ 56569

●立教大学「狩猟採集という生き方」…日12月19日(土) 午後2～4時 場当大学池袋キャンパス ①講師…異文化コミュニケーション学部異文化コミュニケーション学科教授/奥野克巳氏 定100名 ☎ 56562

いずれも費1,000円※詳細は「としまコミュニティ大学講座案内」参照。
申10月19日午前9時から2次元コードで申込み※先着順。
問生涯学習グループ
☎03-4566-2762



PICK UP INFO ②

シルバーパスの購入費を助成します



高齢者総合相談センターでの受付は終了しました
10月20日から区民事務所 地域振興グループでの受付を開始します。

●申請期間…令和9年3月31日まで
●助成額…11,000円(助成により、自己負担額が一律1,000円になります。)
●申請書…高齢者福祉課、区民ひろば、区民事務所で配付。HPからダウンロードも可。
●申込受付…①2次元コードから申込み。②高齢者福祉課シルバーパス助成事業担当へ申請書と必要書類を持参か郵送(不明点などの相談可) ※10月20日から区民事務所 地域振興グループ(東部/豊島リサイクルセンター2階 北大塚3-29-11、西部/千早2-39-16)でも受付。
◆相談会を開催します(申込不要)
日10月19日(月) 午前10時～午後4時 場としまセンタースクエア
問当事業担当☎03-4566-2857(平日午前9時～午後5時) ☎ 57119



PICK UP EVENT ①

フレイルチェック

区内内在住の65歳以上で要介護・要支援認定を受けていない方
持動きやすい服装 ☎ 55607

日付	時間	会場
11月2日(月)		区民ひろば池袋
11月4日(水)	午後1時30分～3時30分	区民ひろば豊成
11月6日(金)		区民ひろば西池袋
11月10日(火)	午前10時～正午	区民ひろば西巣鴨第一
11月19日(休)	午後1時～2時45分	介護予防センター長崎活動室
11月20日(金)	午後1時30分～3時30分	区民ひろば富士見台
12月3日(木)	午前10時～正午	区民ひろば高松
12月10日(休)		区民ひろば仰高
12月17日(休)	午後1時30分～3時30分	区民ひろばさくら第一
12月25日(金)	午後1時～2時45分	東池袋フレイル対策センター

申電話で介護予防・認知症対策グループ☎03-4566-2434へ※先着順。

PICK UP EVENT ②

ヒアリングフレイルチェック

区内内在住、在勤で65歳以上の方
①アプリを使った聞こえのチェック。 ☎ 36091

	日付	午前	午後	場所
①	11月12日(休)		○	区民ひろばさくら第一
	11月18日(水)	○		区民ひろば高南第一
	11月21日(土)	○		高田介護予防センター
	11月30日(月)		○	区民ひろば千早
②	11月6日(金)	○		東池袋フレイル対策センター
	11月25日(水)	○		区民ひろば仰高
	11月26日(木)	○		区民ひろば駒込
	11月30日(月)		○	区民ひろば南大塚

申電話で①高田介護予防センター☎03-3590-8116、②東池袋フレイル対策センター☎03-5924-6212へ。