

トキワ荘復元に向けて取り組んでいます

マンガ家/里中満智子氏を座長に迎え、「(仮称)マンガの聖地としまミュージアム整備検討会議」を開催し、内容などについて検討しています。平成31年度末のオープンをめざします。



●トキワ荘等に関する基礎調査報告展

12月4日(日)まで 午前10時～午後5時(最終入館は午後4時30分)
トキワ荘通りお休み処◇精巧なトキワ荘模型の展示、写真やマンガ家が描いた当時の様子を交えながら、トキワ荘の図面や住んでいたマンガ家の居室などを紹介しています。当日直接会場へ。

問観光交流グループ ☎3981 - 1316



▲検討会議の様子

後期高齢者医療

後期高齢者医療保険料の納付書(10～12月)を10月中旬に送付します

◇対象…普通徴収の方(口座振替の方を除く)◇支払方法…毎月末日(末日が土・日曜日、祝日の場合は翌営業日)までに、金融機関、コンビニエンスストア、区役所・区民事務所窓口へ※期限内納付が困難な場合は、納付相談を行なっています。
問後期高齢者医療グループ ☎3981 - 1937

まちづくり

違反建築防止週間

10月15～21日は違反建築防止週間です。建築物の違反を未然に防ぐために広報活動やパトロールを行ないます。
問建築課監察グループ ☎3981 - 9503

子育て・教育

受験生チャレンジ支援貸付事業

学習塾や受験などの費用を一定所得以下の世帯に無利子で貸付け、中学3年生・高校3年生とそれに準ずる子どもたちの学習意欲をサポートする事業です。高校・大学などへ入学した場合、返済が免除されます。
◇内容…学習塾など受講料貸付、受験料貸付◇対象…借入申込者は世帯の生計中心者で都内在住1年以上(収入要件や連帯保証人などの諸条件あり)※申請には、条件確認用の書類の提出が必要。平成29年2月3日(金)までに相談してください。
問暮らし・しごと相談支援センター ☎4566 - 2454

養育家庭体験発表会「歌声にのせてお届けします～愛・家族・ほっとファミリー～」

11月8日(火) 午後2～4時 としま

まセンタースクエア(区役所本庁舎1階)◇養育家庭による体験談、保育園児と民生委員などによる合唱。当日直接会場へ。
問東部子ども家庭支援センター ☎5980 - 5275

くらし等

賃貸トラブル・空室・不動産相続無料相談会

10月27日(木) 午前10時～午後5時
駒込地域文化創造館◇弁護士、司法書士、税理士などによる賃貸経営全般、不動産、相続の個別相談◇区内在住の方、区内の土地建物所有者◇15組程度。
問電話でNPO法人日本地主家主協会 ☎3320 - 6281へ※先着順。

「法の週間」無料法律相談

10月30日(日) 午前9時30分～午後4時45分(1回30分以内) 区民相談コーナー(区役所本庁舎4階)◇豊島法曹会の弁護士や区内の公証人による法律相談、公正証書に関する相談◇区内在住、在勤、在学の方◇27名
問電話で広聴・相談グループ ☎3981 - 4164へ※先着順。

豊島区帰宅困難者対策訓練参加者募集中!

大地震の発生を想定した池袋駅周辺での訓練です。帰宅困難者役として実際に駅周辺にとどまり、震災時の行動ルールを実践してみませんか。事業所、団体、個人は問いません。
◇訓練実施日時…11月17日(木) 午前10時～正午(午前9時から池袋西口公園で受付)◇場所…池袋駅および池袋駅周辺◇内容…①一斉帰宅の抑制/池袋駅周辺に滞留し、鉄道事業者、集客施設事業者などの指示に従ってその場にとどまる、②一時滞在施設への誘導/防災行政無線の屋外拡声器、デジタルサイネージ、メールなどの情報により、一時滞在施設へ移動、③一時滞在施設などでの滞在/一時滞在施設に入所し、受付、給食、仮宿泊などを体験。問所定の申

込書(区ホームページからダウンロード可)をファクスかEメールで10月31日までに「防災危機管理課危機管理グループ」FAX3981 - 5018、E-MAIL11101@city.toshima.lg.jpへ。
問当グループ ☎3981 - 1467



一時滞在施設での訓練

環境・清掃

さわやかな街づくり推進団体などを推薦してください

区では、次のすべてに該当する団体および個人を表彰します。
①駅前広場、公園、商店街・町会(自治会)などの公共の場所で環境美化活動を実施、②月2回以上かつ1年以上継続、③前回の表彰から3年

経過。表彰式は12月開催予定。問所定の推薦書(環境美化グループで配付。団体に所属している場合は、団体の代表者名で推薦)を、10月31日(必着)までに当グループへ持参か郵送。
問当グループ ☎3981 - 2690

環境セミナー@大正大学園祭「都市部での生物多様性を考える」

11月6日(日) 午後1時30分～3時30分 当大学7号館8階(西巣鴨3-20-1)◇基調講演…「都市だからこそ生物多様性」(公財)日本自然保護協会参与/中村俊彦氏◇事例発表…「生物多様性の保全に向けた大学の役割」当大学人間学部人間環境学科准教授/本田裕子氏、「豊島区の小学校における生物多様性授業の実践例」としま生態系環境学習リーダー会/町田信子氏◇50名
問電話かファクスかEメールで「環境事業グループ」☎3981 - 2771、FAX3980 - 5134、E-MAIL0029180@city.toshima.lg.jpへ※先着順。

中小企業、商店などで働く皆さんへ

福利厚生充実の「東京城北勤労者サービスセンター」(愛称「フレンドリーげんき」)を活用してください。 問当センター ☎3980 - 3133

◇加入対象…従業員数500名以下の区内中小事業所や商店が事業所単位で入会。個人事業主も対象。
◇費用…入会金/1名200円、会費/月額1名500円

●平成29年3月まで新規事業所入会キャンペーン実施中

◇特典…①入会金無料(通常は1名200円)、②期間中に入会の事業所には、入会者1名につき1,000円分のQ.U.Oカードか図書カードのいずれか1枚を進呈※入会后1年以内の事業所退会は不可。特典は、事業所の新規入会時に会員登録の方が対象。

●主な実施事業の紹介

◇給付事業…結婚祝金(2万円)、小中学校入学祝金(1万円)、入院見舞金(7千～3万円)、弔慰金(1～10万円)など。
◇健康維持増進事業…スポーツクラブ(ピーウォッシュ、コナミスポーツなど)の割引、インフルエンザ予防接種費用補助など。
◇余暇支援事業…西武園ゆうえんち、東武動物公園、東京ディズニーリゾートなどの遊園施設、入浴施設、映画鑑賞券の割引など。
◇各種講習会実施事業…簿記講座、弁護士、税理士などによる仕事と暮らしに役立つセミナーの開催など。
◇その他…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」の宿泊施設割引、生活関連メニューを利用可。

環境・清掃



リサイクルフリーマーケット 出店者募集

11月13日(日) 午前10時30分～午後2時 池袋第二公園※駐車場なし。雨天中止◇区内在住、在勤、在学の個人またはグループ※営業目的は不可◇20店舗(1店舗面積2m×2m)◇1,000円📄ファクスかEメールで「みんなのえんがわ池袋事務局📠6659-6776、📠engawa@toshima-npo.org」へ。1名(1グループ)1通のみ※先着順。
📄当会 榎原☎6659-6777(午後1～5時)

福祉



「ベラカーサ南池袋」 入居待機者募集

空室が発生した場合、抽選で決定した順位に従いあせせんします。◇**物件概要**…所在地/南池袋3-7-8、間取り/1DK、家賃/82,000～95,000円(所得により家賃助成制度あり)、共益費/13,000円、敷金/家賃の3か月分◇**登録期間**…1年間(認定業者が決めた日から)※応募資格など詳細は問い合わせください📄10月19日(平日午前9時～午後5時)までに電話で(一財)首都圏不燃建築公社☎3436-2889から関係書類を取り寄せ、同期間中(当日消印有効)に同社へ郵送。
📄住宅課施策推進グループ☎3981-2655

保育のごとGO!DO! 合同就職面接会

10月19日(水) 午後1時30分～4時(3時30分受付終了) ハローワーク池袋本庁舎(東池袋3-5-13)◇池

袋近辺約10園による事業説明会、保育園の方と直接相談などができる就職面接相談会◇保育士、保育補助就職希望者📄応募する保育園数の履歴書を持参し、当日直接会場へ。
📄ハローワーク池袋ハートフルワークコーナー☎3987-4367

平成28年度第2回豊島区高次脳機能障害家族交流会

10月28日(金) 午後1時30分～3時30分 心身障害者福祉センター◇「高次脳機能障害」の当事者家族の体験談を聞き、家族同士で話しながら交流を深める◇高次脳機能障害者の家族(当事者の方の同伴は応相談)📄電話かファクスで10月24日までに「当センター☎3953-2811、📠3953-9441」へ。

心とからだを癒すアロマセラピー

11月11日(金) 午前10時～正午 心身障害者福祉センター◇ストレスケアに有効なアロマセラピーの知識を学び、ハンドマッサージを体験◇区内在住、在勤の障害者手帳所持者、介護者、支援者など◇30名
📄電話かファクスで「当センター☎3953-2811、📠3953-9441」へ※先着順。

健康



がん先進医療費利子補給事業のご案内とがん対策募金のお願い

がんの先進医療を受ける方が医療費の融資を受ける際に、最大8年間の利子相当額を助成します。また、区ではがんに関する正しい知識の普及啓発や、がん検診の推進の取組みなどに役立てるため、寄付を広く募集しています。詳細は区ホームページを参照か、問い合わせください。
📄がん対策・健康計画グループ☎3987-4243

健康チャレンジ!対象事業

①「ゆるゆる健康体操」…11月13日(日)午後2時30分～4時30分 デサントフィットネスラウンジ目白橋の坂(目白1-4-8)◇講師…元宝塚歌劇団月組/真山葉瑠氏◇20名◇飲料水、タオル持参、②「睡眠の質を見直そう!健康力を上げる睡眠パワーの秘密」…11月14日(月) 午後6時30分～8時30分 生活産業プラザ◇講師…(株)エアウィーヴ◇80名、③「加工食品ができるまで～味噌の魅力～」…11月24日(水) 午後6時30分～8時30分 生活産業プラザ◇講師…(一社)中央味噌研究所元常任理事/藤波博子氏◇80名
📄電話で保健事業グループ☎3987-4660へ※先着順。

健康チャレンジ!対象事業「としま健康長寿2016」

11月19日(土) 午後2～4時 としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)◇第1部…表彰式、第2部…東京都健康長寿医療センター研究所/枝広あや子氏による記念講演会「いつまでも美味しく食べて健康な生活!」📄当日直接会場へ。
📄地域保健課管理グループ☎3987-4203

募集



子育てのお手伝い(有償ボランティア)ができる方を募集

◇**対象**…区内在住の20歳以上(おおむね65歳まで)の心身ともに健康な方で、養成講座全日程を受講後、援助会員として子育ての援助活動ができる方◇**基本報酬**…1時間800円◇**募集人数**…30名◇**援助会員養成講座**

(全9回)…11月7日(月)・9日(水)・15日(火)・18日(金)・21日(月)・25日(金)・28日(月)※時間や会場など、詳細は区ホームページ参照か、豊島区ファミリー・サポート・センター事務局へ問い合わせてください。
📄電話で10月31日までに当事務局☎3981-2146へ※先着順。



イベント



豊島区・北区商店街合同秋まつり2016「としま商店街秋まつり」

10月15日(土) 午前10時～午後4時 中池袋公園◇セレモニー(正午から)、特設ステージによるライブ(かっぽれ、新選組の殺陣、大道芸など)、区内商店、交流都市による物販や飲食、抽選会(商店街で配布するチラシ持参の方)📄当日直接会場へ。
📄豊島区商店街連合会☎3981-5445

みらい館大明

①**若者支援事業ライフデザインカフェ「接待飲食店の方から学ぶコミュニケーション術」**…10月15日(土) 午後2～4時◇講師…接待飲食店勤務/川鍋 舞氏◇15歳以上(休学中の方も含む)◇20名◇500円(社会人のみ)、②**「第11回みらい館大明まつり」**…10月29日(土)・30日(日) 午前10時30分～午後4時30分◇利用団体の展示やイベント、体験企画など、③**「大明ジュニア合同団」**…入団説明会/11月4日(金) 午後5～6時◇練習は11月～平成29年3月 金・土曜日 講師…声楽家/本郷文敏氏◇小・中学生◇20名◇月額5,000円
📄①③は電話かEメールで「みらい館大明☎3986-7186、📠miraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ。当館窓

口で直接申込みも可※先着順。②は当日直接会場へ。

第10回大塚バラまつり

10月16日(日)～30日(日) 都電大塚駅から向原駅までの沿線と商店街、南大塚地域文化創造館、サンモール商店街、盛和会商店街、商興会商店街◇16日は南大塚ホールで開会セレモニー、フォトコンテスト表彰式。29・30日は「大塚商人まつり」の中でバラの即売会を開催📄当日直接会場へ。
📄南大塚都電沿線協議会📠bara@toden-rose.com、観光交流グループ☎3981-1316

第24回池袋西口公園古本まつり

10月19日(水)～27日(休)※雨天中止 午前10時～午後8時(最終日は午後5時まで) 池袋西口公園◇古書の販売。特設コーナーとして「子供の本」を開設📄当日直接会場へ。
📄同志賀書店☎090-8850-4660、坪井書店☎090-4718-7206

大塚三業祭り

10月20日(木) 午後6～10時 大塚三業通り商店街◇芸者出演、飲食コーナー、各店舗によるイベント限定サービスなど📄当日直接会場へ。
📄当商店街 山口☎3941-2185

第21回わんわん祭

「犬との交流を通じて知識とマナーを高めよう」
10月30日(日) 午前10時～正午 西部区民事務所※雨天中止。駐車場なし◇飼いのしつけ教室、コンテスト、リレー、長寿犬(大型犬10歳以上・中型犬12歳以上・小型犬13歳以上)の飼い主の表彰ほか◇犬1頭ににつき200円📄当日午前9時30分から会場受付※長寿犬の受付は前日までに電話で実行委員会☎3957-0869へ。
📄生活衛生係☎3987-4175



目白とトキワ荘とマンガ家～いまさら聞けない、トキワ荘あれこれ～

11月13日(日) 午後2時から 目白第一区民集会所◇トキワ荘や漫画に造詣が深い吉田 孝氏から、作家の実像、目白地域との関わり、関連オスメ作品などを聞く◇30名
📄電話で目白図書館☎3950-7121へ。当館窓口で直接申込みも可※先着順。

講演・講習



出張講座「悪質商法にご用心」

10月21日(金) 午後1時30分～2時30分 区民ひろば清和第一◇最近の事例などを紹介し、だまされないための注意点や対処方法を伝える📄当日直接会場へ。
📄消費生活グループ☎4566-2416

出前寄席「サギ師の心!」読んで己を守る」

10月25日(火) 午後3時10～30分 区民ひろば池袋◇悪質商法の手口や対処方法などを落語で楽しく伝える📄当日直接会場へ。
📄消費生活グループ☎4566-2416

家庭教育講座(西巣鴨幼稚園)「親子で学ぶ防災」

11月1日(火) 午前9時30分～11時 区民ひろば西巣鴨第二◇親子で非常灯ランプづくりや、防災クイズで家族を守る防災対策。講師…防災ネットワークプラン代表/井上浩一氏◇子どもと保護者◇30組◇室内履き、筆記用具持参。
📄電話かファクスかEメールで10月25日までに「庶務課庶務グループ☎3981-1141、📠3980-5163、📠A0024004@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

雑司が谷すずきみみずく製作講習会

11月13日、12月11日、平成29年2

月12日、3月12日 日曜日 午前10時～正午 法明寺みみずく会館(南池袋3-5-9)◇江戸時代から継承されてきた郷土玩具「すずきみみずく」の製作体験◇各30名◇1,000円
📄電話で雑司が谷案内処☎6912-5026へ。当案内処窓口で申込みも可※先着順。



中央図書館平成28年度第2回特別講演会「宮沢賢治、明日を開くことば」

11月19日(土) 午後2～4時 あうるすぽっと◇第一部…武蔵野大学文学部教授/宮川健郎氏を講師に迎え、宮沢賢治の想像力のあり方について考える。第二部…東京音楽大学の学生によるチェロコンサート。手話通訳あり◇100名📄6か月以上の未就学児。5名※先着順。
📄10月11日午前10時から電話かファクスかEメール(4面記入例参照。ファクス番号、メールアドレス、保育希望の方は子どもの氏名・年齢・人数も記入)で「当館企画調整グループ☎3983-7861、📠3983-9904、📠A0027900@city.toshima.lg.jp」へ。当館窓口(午前10時～午後5時)で直接申込みも可※先着順。

「外国人おもてなし語学ボランティア」育成講座(中級者向け)

11月28日(月) 午後6時20分～9時50分 ホテル第一イン池袋アゼリア(東池袋1-42-8)◇東京五輪開催を見据えた「おもてなし講座」(英語講座なし)◇15歳以上(中学生を除く)で、都内在住、在勤、在学の、英検2級以上、TOEIC500以上に相当する語学力の方◇60名📄往復はがき(4ページ記入例参照。ローマ字表記の氏名も記入)で10月20日(必着)までに観光振興グループへ※応募者多数の場合は抽選。
📄当グループ☎5992-7018

空き家とまちと仲間をつなぐ、シニアの居住生活支援

居住支援シリーズNo.3

豊島区居住支援協議会の高齢者居住支援モデルを担うNPO法人コミュニティランドスケープでは、①地域の居場所の提供、②高齢者への声かけ、③地域の高齢者支援施設との連携といった地域全体を仕組むべく取り組みを行っています。

地域の居場所の提供として、地域とのつながりや仲間づくりをしたり、イベントの企画運営を地域の高齢者が自ら行なう、「居場所・行き場所・活き場所サロン」を、区内5か所で運営しています。

人と人をつなぎ、暮らしと地域をつなぐことにより、なじみのまちに住み続けるために、区内の空き家・空き室物件を高齢者賃貸向けに活用して、高齢者が住み慣れた地域で生活しやすくなることをめざしています。
📄住宅課施策推進グループ☎3981-2655



「高次脳機能障害」でお困りの方はいませんか？

「高次脳機能障害」はある日突然誰にでも起こる可能性があります。けがや病気で脳が損傷されてから、それまで普通にできていた日常生活での活動がうまくできなくなったようだ…それは高次脳機能障害かもしれません。



Q1 原因は？

脳梗塞、くも膜下出血などの脳血管障害、交通事故やスポーツ事故などの脳外傷、脳炎、脳腫瘍のほかになんぞそくや一酸化中毒などによる低酸素血症などです。

Q2 起こりやすい年齢層はあるの？

脳血管障害は中高年に多いと思いがちですが、脳血管の奇形が原因で起こる脳出血など若年者にも起こります。事故や脳炎、脳腫瘍も年齢に関係なく起こります。

高次脳機能障害は、脳に損傷を受けた後によくみられる症状です。退院後の家庭生活や社会生活の中で周囲が初めて異変に気づくことも少なくありません。性格の問題や認知症と誤解されることもあります。周囲からも理解されず、孤立していることがあります。高次脳機能障害のことをもう少し詳しく知りたい方、いろいろ相談したい方は、問い合わせください。
📄心身障害者福祉センター☎3953-2811

Q3 日常生活でよくみられる症状は？

「記憶障害」「注意障害」「遂行機能障害」「社会的行動障害」と呼ばれる障害があります。以下は具体的な例です。

- 新しいことが覚えられない、何度も同じ話や質問をすする
- 心も体も疲れやすいが、気づかない
- 段取りよく物事をすすめられない
- 行き当たりばったりの行動をとる
- 感情や行動をコントロールできない
- やる気がなく、前向きになれない

スポーツ



0から1へ!誰でも楽しく運動ができるようになる運動教室2016

11月3日(祝) 第1部「走り方と投球動作」…午前9時30分～11時30分、第2部「走り方とマット運動」…正午～午後2時、第3部「走り方と縄跳び」…午後2時30分～4時30分 南長崎スポーツセンター◇区内在住、在学の小学生◇各部80名◇800円◇運動しやすい服装、靴(上履き・外履き両方)、靴を入れる袋、タオル、飲み物、参加費、第3部の参加者は

縄跳び持参Eメール(右部記入例参照。学校名と学年、保護者の携帯電話番号、参加希望時間も記入)で(一社)子ども運動指導技能協会Eminfo@catea.jpへ。受信後予約確定メールを送信。

担当協会 ☎3208 - 6588



子の権現ハイキング

11月6日(日)※雨天中止 午前7時35分 西武池袋線池袋駅7番線ホーム進行方向最前部集合◇池袋～吾野駅～秩父御嶽神社～子の権現～子床

橋～西吾野駅(約10km・4時間)◇区内在住、在勤の方◇50名◇500円◇往復はがきで10月21日(必着)までに学習・スポーツ課豊島区スポーツ推進委員協議会へ※応募者多数の場合は抽選。

豊島区スポーツ振興グループ ☎4566 - 2764



区民歩こう会「中野・渋谷と山手通りの古社寺を散策」

11月6日(日) 午前9時50分 JR中央線東中野駅西口駅前広場集合◇

東中野から幡ヶ谷不動尊・新宿中央公園・都庁へ(約6.5km)◇300円◇当日集合場所で受付。 豊島歩こう会 吉越 ☎3986 - 8620

はがきなどの記入例

①事業またはイベント名	※往復はがきを利用する場合、返信に〒住所、氏名を記入してください。
②〒住所	※申込み方法は各記事参照。
③氏名(ふりがな)	
④年齢	
⑤性別	
⑥電話番号	
⑦その他必要事項	

11月 保健所カレンダー

予約制等の事業は随時受け付けているため、定員に達していることがありますのでご了承ください。

事業名	池袋保健所 ☎3987 - 4172～4	長崎健康相談所 ☎3957 - 1191
子どもの健康	1歳児歯科健診・総合相談 対象(1歳～1歳3か月児) [予約制]	10・24日(木) 午前9時～9時30分
	こども歯科健診 対象(2歳・2歳6か月・3歳6か月～4歳児) [予約制]	17日(木) 午前9～10時
	母親学級 [予約制]	11・18・25日(金) 午後0時40分～3時30分
パパ・ママ準備教室 [予約制]	12日(土) ①午前9時20分～11時30分 ②午後1時20分～4時	
おとなの健康	生活習慣病予防健診(男性) [予約制] ※対象…平成28年度20～40歳未満の男性	11日(金) 午前8時50分～9時
	女性の骨太健診 [予約制] ※対象…平成28年度20～40歳未満の女性	9日(水) ①午前8時50分～9時 ②午前9時50分～10時
	健康(保健・栄養)相談 [予約制]	11日(金) 午後1時15分～2時30分
	食事(栄養)相談 [予約制]	
	女性の専門相談 [予約制]	9日(水) 午後1時15分～2時30分
	HIV(エイズ)検査 [予約制] ※結果は検査の1週間後	14日(月) 午後1時30分～2時30分
こころの健康	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) 午前10時～10時30分
	こころの相談 [予約制]	16日(水) 午後2～4時
	家族相談 [予約制]	14日(月) 午後2～4時
その他	随時相談	思春期・不妊症・更年期・難病・エイズ・感染症など、健康に関する相談を受けています。 平日午前9時～正午、午後1～5時
	ぜん息相談(呼吸器全般)	電話相談は随時 面接相談は要予約 豊島区保健グループ ☎3987 - 4220
	飼い犬・飼い猫のしつけ相談 [予約制]	24日(木) 午後1時30分～4時 豊島区衛生係 ☎3987 - 4175

11月 母子健康相談

4日(金) 区民ひろば駒込 午後1時30分～2時	16日(水) 区民ひろば要 午前10時～10時30分
9日(水) 池袋保健所 午後1時30分～2時	28日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分～2時30分
15日(火) 区民ひろば高南第二 午前10時～10時30分	

豊島区保健所 ☎3987 - 4174 豊島区健康相談所 ☎3957 - 1191

体育施設へ行こう

○申込みは、前日までに各施設へ
○詳細は直接施設へお問い合わせください

豊島体育館 ☎3973 - 1701

◆秋のワンコイン体験教室 ①健康気功教室～肩こり・腰痛克服～…火曜日 午前11時～午後0時15分、②初めてのベリーダンス～腰周り痩せ～…月曜日 午前11時～正午、③のびのび体操…水曜日 午前9時30分～10時30分◇おおむね60歳対象。 いずれも◇13名◇500円(初回の方1回限り)
◆運動不足の方におすすめ ④エアロビクス…火・木曜日 午前9時30分～10時30分◇400円、⑤ウォークエアロ…木曜日 午前11時～正午◇400円

雑司が谷体育館 ☎3590 - 1252

◆11～12月コース型教室 月曜日(全6回)①肩こり腰痛ケア体操…午後1時30分～2時15分◇4,220円、②ストレッチ…午後2時25分～3時10分◇4,220円、③骨盤からダイエット…午後3時20分～4時20分◇6,810円、④ボディバランス…午後6時30分～7時30分◇5,510円、水曜日(全9回)⑤フラメンコ…午後3時10分～4時10分、⑥ストレッチ&ワークアウト…午後7時30分～8時30分◇⑤⑥各10,210円、木曜日(全8回)⑦リズム&リラックス…午後0時30分～1時30分、⑧ヨガ&ストレッチ…午後1時45分～2時45分◇⑦⑧各9,080円、⑨キッズバレエ…午後5～6時◇年長～小学6年生◇

13,400円、金曜日(全8回)⑩キッズダンス…午後4時15分～5時15分◇年長～小学6年生◇9,080円、土曜日(全8回)⑪アクアビクス…午後1時40分～2時40分◇7,350円

池袋スポーツセンター ☎5974 - 7262

◆小学生体操教室(縄跳び)(全8回) 11月5日～12月24日 土曜日 午後5時～5時55分◇9,600円◇20名

往復はがきで10月20日(必着)までに「〒170-0012 上池袋2-5-1 池袋スポーツセンター」へ。当館窓口にはがき持参で直接申込みも※応募者多数の場合は抽選。

◆ダンス系エクササイズ ①ZUMBA…火曜日 午後8時30分～9時30分、②ジャズダンス…日曜日 午後2時45分～3時45分

いずれも◇16歳以上◇45名◇200円※施設使用料別途。

印当日開始1時間前から整理券配布。

巣鴨体育館 ☎3918 - 7101

◆フリーパス会員受付中 プール、トレーニングジムを好きな時に好きなだけ利用でき、一部有料レッスンも無料。南長崎中央公園スポーツセンターも使用可◇区内在住の方3,500円、区外の方4,000円(毎月1日～月末)◇16歳以上の方。 印鑑・本人確認用証明書・写真を持参※詳細は問い合わせください。

広告

広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

広告

介護付有料老人ホーム **ニチイホーム 池袋** リハビリ対応型 作業療法士 常勤1人

池袋駅から徒歩9分 目白駅から徒歩8分

資料請求・内覧のお問い合わせ ☎0120-555-800 ニチイホーム 検索 受付(年中無休)9:00～18:00 www.nichii-home.jp

【ニチイホーム 池袋】施設概要 ●所在地/〒171-0021 東京都豊島区西池袋2-21-5 ●交通/JR山手線・埼京線・西武池袋線・東武東上線・東京外丸の内線、有楽町線、副都心線「池袋」駅西口より徒歩9分(700m) JR山手線「目白」駅より徒歩8分(600m) ●主要用途(類型)/介護付有料老人ホーム(一般型) ●施設概要 ●建物構造/鉄骨造 地上3階建 敷地面積/1,379.24㎡ ●延床面積/2,172.72㎡ ●総室数/50室(定員51名) ●居室/49室(居室II(失神入居可能)1室) ●今回の事業室数/15室 ●居室概要 ●居室面積/18.15～37.62㎡ ●設備/介護用電動ベッド(寝具付)、チャーター、車イス対応洗面台、温水洗浄機能付トイレ、テレビ、デスク、モーターボック、カーテン(レース・レース)、エアコン(共用施設) ●エレベーター、リフト ●8時～17時(食費) ●1.機能訓練室 ●2.個人浴室、特別浴室、ヘルパーステーション、健康管理室、託児室 ●ファミリールーム、ヘアーサロン(理美容室)、ランドリー、喫煙室 ●居住の権利形態/利用方式 ●利用料の支払方式/月払い方式、一時金方式 ●月額利用料内訳と金額(居室の場合)/家賃(非課税)/112,000～399,000円、管理費(非課税)/50,000円(施設維持管理費・修繕費、電気・ガス・水道、下水及び環境衛生費など)、食費(税込)/64,800円 ●入居資格/入居時自立・要支援・要介護 ●開設/平成27年5月 ●土地・建物の権利形態/事業主非所有(建物賃借契約) ●平成27年4月より30年間、以降自動更新 ●職員体制(満室時)/直接処遇職員(割合2.5:1以上) ●要介護者2.5人に対して介護・看護職員を1人以上配置 ●介護職員数/常勤換算18.0人(週40時間換算) ●看護職員数/常勤換算2.5人(週40時間換算) ●夜間(18時～翌7時)勤務体制/最少介護職員数2人 ●作業療法士:常勤1人 ●事業主体/株式会社ニチイケアパレス ●株式会社ニチイケアパレス ●1食費だけでなくイベント・レクリエーション等、日常生活上多目的に使用。 ●2機能訓練だけでなく多目的に使用。 ●月払いプランの場合、ご契約時に保証金50万円をお預かりいたしますが、原期契約が終了いたしますと全額返還いたします。支払い債務がある場合は保証金からの対当額を差し引かせていただくことがあります。

株式会社 ニチイケアパレス 東京都千代田区神田駿河台2-5-12 NOF 駿河台プラザビル6F

庭木1本からお手入れOK!

お客様へのお約束 ●土日でもOKです ●トイレはお借りしません ●お茶はご遠慮します

生垣剪定幅1m ※高さ2m 通常2,000円を先着10名様は1,000円

株式会社ガーデンエクスプレス ☎03-5933-2811 年中無休 東京北支店 練馬区土支田3-19-12