

ボランティア

点字教室 (点訳ボランティア養成)

▶**対象:**区内在住・在勤(在学)で点訳ボランティアとして活動できる15歳以上の方(中学生を除く) ※過去に受講した方は申し込みません。▶**日時:**4月22日~来年3月9日の土曜午後2時~5時【20日制】▶**場所:**中村橋区民センター▶**定員:**15名(抽選)▶**費用:**2,400円 ※別途、テキスト代600円程度。▶**申込:**往復ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥障害者手帳の有無⑦応募動機を、3月13日(必着)までに〒176-0021貫井1-9-1中村橋福祉ケアセンター ☎3926-7211 FAX 3970-5676

不登校などの児童・生徒を支援するネリマフレンド

▶**対象:**次の①~③のいずれかに当てはまる方 ①大学または大学院で社会福祉系・心理系・教育系の科目を専攻中または修了した②社会福祉士や精神保健福祉士・臨床心理士・教員免許などの資格があり実務経験がある③学童クラブ・児童館などで実

務経験がある▶**期間:**4月から1年間▶**日時:**週1・2回平日午前8時~午後5時の間の指定する1~3時間程度▶**場所:**区立小中学校など▶**謝礼:**1時間当たり1,000円 ※交通費支給。▶**申込:**学校教育支援センターや区ホームページにある申込書(写真貼付)を、3月20日(必着)までに学校教育支援センター ☎6385-9911

住まい・まちづくり

耐震改修相談会

(一社)練馬区建築設計事務所協会の建築士が、耐震改修や助成に関する相談にお応えします。 ※助成に関する相談は予約不要。▶**日時:**3月12日(日)午後2時~5時の間の30分▶**場所:**区役所本庁舎19階▶**申込:**3月8日(水)までに電話で耐震化促進係 ☎5984-1938

働く

図書館専門員 【会計年度任用職員】

▶**対象:**司書の資格がある、または図書館の勤務経験がある方▶**期間:**4月~来年3月(再任する場合あり)▶**日時:**午前8時30分~午後5時15分(月16日) ※土・日曜、祝休日

勤務あり。▶**場所:**光が丘または練馬図書館▶**内容:**資料の利用案内・相談・選定、企画立案支援など▶**採用予定数:**若干名(書類選考・面接)▶**報酬:**月額19万9947円 ※交通費支給。 ※期末手当・社会保険あり。▶**申込:**光が丘図書館や区ホームページにある募集案内をご覧の上、3月7日(必着)までに光が丘図書館 ☎5383-6500

お休みします

〈平和台体育館 ☎5920-3411〉…3月13日(月)・14日(火)【器具点検などのため】 ※温水プールは15日(水)・16日(木)も利用できません。

高齢者

はつらつシニアクラブ ~「はつらつ度」測定します

体組成(脂肪や筋肉の量など)・血管年齢・骨の健康度などの測定やフレイルチェックなどを行い、アドバイスをします。また、運動や文化活動など近隣で活動している団体の紹介も行います。 ※ペースメーカーを使用中の方は一部の測定ができません。 ※申し込みは1人1会場です。▶**対象:**区内在住の65歳以上の

方▶**定員:**各50名(先着順)▶**区の担当:**介護予防係▶**申込:**電話でスポーツクラブネサンス石神井公園 ☎5910-3975(午前11時~午後7時)

場所	日程
サンライフ練馬	3/15(水)
東大泉地区区民館	3/17(金)

※時間はいずれも9:15~11:00。

初心者混声コーラス教室 ~音楽を作り上げる

▶**対象:**区内在住の60歳以上の方▶**日時:**4月~来年3月の第2・4木曜午前10時30分~正午【24日制】▶**場所:**はつらつセンター豊玉▶**講師:**ソプラノ歌手/清水映子▶**定員:**25名(抽選)▶**費用:**200円▶**申込:**3月15日(水)までに電話で同所 ☎5912-6401

健康・衛生

ペット相談

獣医師がしつけや病気などについて無料で相談を受け付けます。 ※ペットを連れての来場はご遠慮ください。▶**日時:**3月7日(火)午後1時30分~4時30分▶**場所:**区役所アトリウム▶**申込:**当日会場へ ※電話相談 ☎3993-1111(代表)もできます。▶**問合せ:**生活衛生課管理係 ☎5984-2483

脳を鍛えて、仲間づくり! ~認知症予防脳活プログラム



認知機能の低下を予防する講座です。希望する方は、区ホームページにある募集要項をご覧の上、3月31日(必着)までに申し込んでください。 ※募集要項の送付を希望する方は、3月15日(水)までに電話で介護予防係へ。▶**対象:**自分で通える区内在住の65歳以上で、プログラム終了後もグループで活動を続けられる方 ※要介護認定を受けている方を除く。▶**問合せ:**介護予防係 ☎5984-2094

募集要項はコチラ▶



プログラム名	日時・場所など
スマホで脳活編	▶ 日時: 5/11~8/10の毎木曜⑩10:00~12:00⑪13:30~15:30【5/18、6/15を除く。12日制】▶ 場所: 光が丘区民センター5階▶ 内容: グループでLINEなどの使い方を学び交流を深める
脳活体操編	▶ 日時: 5/19~7/7、8/18、9/15の金曜10:00~11:30【10日制】▶ 場所: ルネサンス富士見台(貫井3-12-33)▶ 内容: 頭と体を同時に使う運動や有酸素運動にグループで取り組む
絵本読み聞かせ編	▶ 日時: 5/16~9/12の毎火曜14:00~16:00【8/15を除く。17日制】▶ 場所: サンライフ練馬▶ 内容: 読み聞かせの技術を習得し、子どもなどとの交流を目指す

3月の休日医療関係機関

急病者の応急診療を行います

必ず健康保険証をお持ちください。往診はしません。▶**問合せ:**地域医療課 ☎5984-4673

●休日急患診療所

場所	診療日時
小児科 練馬区夜間救急こどもクリニック (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) ☎3994-2238 ※小児科医が診療。	平日の20:00~22:30 土曜・日曜・祝休日の18:00~21:30 ※15歳以下の方は保護者同伴。 予約も可
内科・小児科 練馬休日急患診療所 (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) ☎3994-2238	土曜の18:00~21:30 日曜・祝休日の10:00~11:30、15:00~16:30、18:00~21:30 ※15歳以下の方は保護者同伴。 予約も可
石神井休日急患診療所 (石神井町3-30-26 石神井庁舎地下1階) ☎3996-3404	土曜の18:00~21:30 日曜・祝休日の10:00~11:30、13:00~14:00、18:00~21:30 ※15歳以下の方は保護者同伴。 予約も可
歯科 練馬歯科休日急患診療所 (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎3階) ☎3993-9956	日曜・祝休日の10:00~11:30、13:00~16:30 ※当日、電話で要予約。

予約も可 …開始30分前~終了1時間前に電話で各診療所へ

新型コロナの抗原検査 要予約

(1)練馬休日急患診療所 ☎3994-2238
(2)石神井休日急患診療所 ☎3996-3404

検査費用は無料です(初診料などは掛かります)。▶**対象:**新型コロナの感染が疑われる方▶**日時:**日曜・祝休日①午後1時30分~3時②午後3時~5時▶**持ち物:**新型コロナワクチンの接種記録が分かるもの▶**申込:**当日午前9時30分~11時30分に電話で各診療所へ

予約も可 要予約

練馬区医師会
ホームページでも
予約できます



●休日診療当番医療機関

診療科目を必ず電話で確認の上、来院してください。
▶**診療時間:**日曜・祝休日の午前9時~午後7時

浩生会スズキ病院(栄町7-1)	☎3557-2001
川満外科(東大泉6-34-46)	☎3922-2912
大泉生協病院(東大泉6-3-3)	☎5387-3111
久保田産婦人科病院(東大泉3-29-10)	☎3922-0262
練馬総合病院(旭丘1-24-1)	☎5988-2290

●休日施術当番接骨院

認め印を必ずお持ちください。
▶**施術時間:**午前9時~午後5時

5日(日)	コマツモ接骨院(豊玉上1-8-2)	☎3991-1231
	たけくま整骨院(高松6-26-2)	☎3995-7378
	関町整骨院(関町北2-4-4)	☎3920-3997
12日(日)	ごとう接骨院(桜台2-1-5)	☎3994-7804
	中島整骨院(土支田1-31-11)	☎5755-3828
	大賀接骨院(大泉学園町7-19-5)	☎3867-0702
19日(日)	遠畑接骨院(豊玉北5-12-10)	☎5946-5946
	サイトウ田柄接骨院(田柄3-7-17)	☎5848-8034
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789
21日(祝)	豊玉上サイトウ接骨院(豊玉上2-20-4)	☎6914-5320
	いとう接骨院(田柄3-23-11)	☎3999-0009
	てらす整骨院(南大泉4-55-7)	☎6767-8348
26日(日)	樽本接骨院(豊玉中4-13-21)	☎3948-8586
	ゆう整骨院(旭町1-15-30)	☎6904-1602
	愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2)	☎5387-6789

毎日午前9時・正午・午後8時の3回、ケーブルテレビJ:COMチャンネル東京(地上デジタル11チャンネル)で放送中。

※区ホームページやYouTubeの練馬区公式チャンネルからもご覧になれます。

※番組へのご意見、ご要望を広報戦略係にお寄せください。▶**問合せ:**広報戦略係 ☎5984-2693

