

## 高齢者



### 理学療法士が伝えるフレイル予防!

腰痛予防など、健康維持の知識や運動方法を学びます。 ※オンライン配信も行います。詳しくは、お問い合わせください。▶**対象:**区内在住の60歳以上の方▶**日時:**7月20日(木)午後2時30分~3時30分▶**場所:**はつらつセンター光が丘▶**申込:**電話で同所☎5997-7717  
(下表の会場で同時視聴できます)  
▶**申込:**電話で各申込先へ

場所・申込先	
はつらつセンター	豊玉 ☎5912-6401
	関 ☎3928-1987
	大泉 ☎3867-3180
敬老館	栄町 ☎3994-3286
	南田中 ☎3995-5538
	高野台 ☎3996-5135
	三原台 ☎3924-8834
	石神井 ☎3996-2900
	石神井台 ☎3995-8270
	上石神井 ☎3928-8623
	東大泉 ☎3921-9129
	西大泉 ☎3924-9545
	大泉北 ☎3925-7105

### 寿文化祭の参加者募集

60歳以上の方の趣味の発表と相互交流の場として、練馬区老人クラブ連合会が開催します。▶**区の担当:**いきがい係▶**申込:**1)7月26日(水)2)9月29日(金)までに、**老人クラブに所属している方**…直接、所属している老人クラブへ。**所属していない方**…直接、練馬区老人クラブ連合会事務局(豊玉北5-27-2)へ▶**問合せ:** 同事務局☎6914-5125(平日午前10時~午後4時)  
1**芸能大会**  
▶**日時:**9月20日(水)・28日(木)、10月

11日(水)・17日(火)・30日(月)午前10時から▶**場所:**生涯学習センターなど  
2**作品展**  
▶**日時:**11月11日(土)・12日(日)午前10時~午後4時▶**場所:**大泉学園ゆめりあギャラリー

### 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。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ルネサンス石神井公園☎5910-3975(午前11時~午後7時)

場所	日程
生涯学習センター分館	7/19(水)
中村南スポーツ交流センター	7/21(金)
南大泉青少年館	7/26(水)
平和台体育館	7/28(金)

※時間はいずれも9:30~11:00。

### はつらつセンター豊玉の催し

▶**対象:**区内在住の60歳以上の方▶**場所:**はつらつセンター豊玉▶**申込:**1)7月5日(水)2)13日(木)までに電話で同所☎5912-6401  
1**詩吟教室**  
▶**日時:**7月10日(月)・31日(月)、8月16日(水)・30日(水)、9月11日(月)・27日(水)、10月9日(水)・30日(月)、11月13日(月)・29日(水)の午後1時30分~3時【10日制】▶**講師:**SISA詩吟普及協会代表/大川健▶**定員:**20名(抽選)  
2**初夏のピアノコンサート**  
▶**日時:**7月22日(土)午後2時~3時▶**出演:**オケピフィットネス部▶**定員:**30名(抽選)

### 令和5年度版「高齢者の生活ガイド」を配布

高齢者向け保健・福祉サービスや高齢者の家族に役立つ情報を紹介しています。▶**配布場所:**区民事務所(練馬を除く)、地域包括支援センター、敬老館、保健相談所、総合福祉事務所、はつらつセンター、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)など▶**問合せ:**高齢社会対策課計画係☎5984-4584

## 健康・衛生



### 令和4年度 食品衛生監視指導結果がまとまりました

食品の安全性を確保するため、区が食品取り扱い施設を監視・指導した結果をまとめました。結果は、生活衛生課(区役所東庁舎6階)や同石神井分室(石神井保健相談所内)で配布するほか、区民情報ひろば(区役所西庁舎10階)、区ホームページでご覧になれます。▶**問合せ:**生活衛生課食品衛生担当係☎5984-4675

### 特定健康診査を受診しましょう

練馬区国民健康保険に加入している40~74歳の方を対象に、特定健康診査の案内(=写真)を送付しています。期間内に忘れずに受診しましょう。▶**問合せ:**成人保健係☎5984-4669  
(メタボリックシンドロームの判定を行います)  
特定健康診査を受けず、人間ドックなどを受診した方は、その結果を区に送付すると、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)かどうかの判定を行うほか、健康に役立つガ



イドブックを差し上げます。詳しくは、お問い合わせください。▶**問合せ:**健康づくり係☎5984-4624

### 介護相談・交流カフェ ~認知症もしもの備え・お金の管理ができなくなったら

介護に役立つお話をほか、介護経験のある支援者による相談会を行います。▶**日時:**7月26日(水)午後2時~4時▶**場所:**街かどケアカフェこぶし(練馬高野台駅前地域集会所内)▶**講師:**(一社)信託協会参事/野口充▶**定員:**10名(先着順)▶**申込:**電話で同所☎5372-6300

### 介護入門講座~介護サービスの種類を学び、今後に活かそう

▶**日時:**7月21日(金)午後2時~3時30分▶**場所:**練馬福祉人材育成・研修センター(光が丘6-4-1)▶**講師:**練馬区介護サービス事業者連絡協議会/中迫誠▶**定員:**40名(先着順)▶**申込:**同センターホームページまたは電話、ファクスで①講座名②氏名(ふりがな)③電話番号④ファクス番号(ある方のみ)を、7月20日(木)までに同センター☎6758-0145 FAX 5383-7421

## 子ども・教育



### 夏の自然観察会

▶**対象:**小学生以上 ※小学2年生以下は保護者同伴。▶**日時:**7月29日(土)午前9時~正午▶**場所:**光が丘公園▶**講師:**プロナチュラリスト/ささき隊長ほか▶**定員:**30名(抽選)▶**費用:**50円▶**申込:**電話または電子メールで①催し名②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢(学生は学年も)・電話番号を、7月14日(金)までに春日町青少年館☎3998-5341 Eメール youth1@city.nerima.tokyo.jp

NEW (65歳からの新習慣!)

# フロ・マエ・フィットネスに参加しませんか

公衆浴場の営業開始前に筋力トレーニングなどの体操教室を実施します。体操の後にはゆっくり入浴をお楽しみください。▶**対象:**医師から運動を止められていない65歳以上の方▶**費用:**200円(入浴料込み)▶**持ち物:**飲み物▶**申込:**当日会場へ▶**問合せ:**介護予防係☎5984-2094

1 受け付け・  
体調チェック

→

2 体操・  
レクリエーション  
(45分程度)

→

3 入浴

浴場名(住所)	日時	定員(先着順)
江古田湯(旭丘1-17-3)	7/11~8/29・10/3~11/21の毎火曜13:30~14:30	各10名
浅間湯(栄町38-3)	8/28まで(7/17を除く)の毎月曜・来年2/6~3/26の毎火曜10:00~11:00	各20名
川場湯(桜台3-15-14)	10/4~11/22の毎水曜14:00~15:00	各20名
天然温泉 久松湯(桜台4-32-15)	10/2~11/27(10/9を除く)・来年2/5~3/25の毎月曜10:00~11:00	各15名
辰巳湯(桜台4-42-2)	7/6~10/26(7/13を除く)の毎木曜13:00~14:00	各10名
貫井浴場(貫井2-20-16)	8/2~9/27の毎水曜・11/2~12/28の毎木曜14:00~15:00	各20名
ゆ~ポッポ(北町6-4-13)	7/7~9/1(8/11を除く)・来年2/2~3/29(2/23を除く)の毎金曜14:00~15:00	各10名
たつの湯(石神井台6-19-26)	9/8~10/27の毎金曜・来年3/7~28の毎木曜13:00~14:00	各15名