

### ボランティア

#### 保育サービス講習会

～空いた時間を活用して、子育てのお手伝いをしませんか

地域で育児を支え合う会員組織「ファミリーサポート事業」の援助会員(有償ボランティア)になるための講習会です。修了後は、午前7時～午後8時の間の都合の良い時間に利用会員のお子さんを預かっていただきます。▶対象:20歳以上で、月1回の定例会に参加できる方▶日時:9月9日(月)～11日(水)・26日(木)・27日(金)午前9時30分～午後4時30分【5日制】▶場所:石神井公園区民交流センター▶定員:30名(選考)▶費用:2,500円▶申込:8月28日(水)までに電話で練馬区ファミリーサポートセンター☎3993-4100

### お休みします

〈豊玉リサイクルセンター☎5999-3196〉…8月18日(日)【害虫駆除のため】※図書館豊玉受取窓口☎3992-1600も利用できません。  
〈関区民センター☎3928-3046〉…8月25日(日)【施設清掃のため】

### 子ども・教育

#### 9月の2歳6カ月児歯科健診

2歳10カ月ごろまで受けられます。担当地域の保健相談所で受けてください。▶持ち物:母子健康手帳▶申込:区ホームページ

場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	19(木) 13:00～15:00	32名
北 ☎3931-1347	20(金) 9:00～11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	10(水) 9:00～11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	13(金) 9:00～11:00	32名
大泉 ☎3921-0217	5(木) 9:00～11:00	24名
関 ☎3929-5381	9(月) 9:00～11:00	24名

#### 9月の「赤ちゃんからの飲む食べる相談」

少人数のグループで、乳幼児のいる家庭の食事について相談できます。▶対象:0～1歳児▶申込:区ホームページ

場所(保健相談所)・問合せ	日時(いずれも40分程度)	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	30(火)①9:45 ②10:45 18(水)①13:00②14:00	36組
北 ☎3931-1347	17(水)①9:30 ②10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	27(金)①9:30 ②10:30	32組
石神井 ☎3996-0634	10(火)①9:30 ②10:30 24(水)①13:30②14:30	36組
大泉 ☎3921-0217	30(月)①9:30 ②10:30	24組
関 ☎3929-5381	20(金)①9:45 ②10:50	24組

#### 親子で作るお花の飾り巻きずし

▶対象:小学3～6年生と保護者▶日時:8月25日(日)午前10時～午後1時▶場所:石神井公園区民交流センター

▶講師:練馬栄養士会会員▶定員:12組(抽選)▶費用:1組1,500円▶持ち物:エプロン、三角巾、巻きす(ある方のみ)▶申込:8月18日(日)までに電話で同センター☎5910-3451

### 高齢者

#### お口とカラダの元気を引き出すトレーニング

～ねりまお口すっきり体操講習会  
▶対象:65歳以上の方▶日時:9月13日(金)午前10時～正午▶場所:大泉図書館▶講師:健康運動指導士/原真奈美▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所☎3921-0991

#### 健康長寿はつつ教室

▶対象:区内在住の65歳以上の方▶費用:500円▶申込:8月19日(月)までに区ホームページまたは電話で介護予防係☎5984-2094

わかわか かむかむ 元気応援教室(調理実習、栄養と口腔(こうくう)について学ぶ)

▶日時:9/17～10/22の毎火曜9:30～11:30【6日制】▶場所:石神井公園区民交流センター▶定員:10名

足腰しゃっきりトレーニング教室(室内で行う筋力強化、ストレッチなど)

▶日時:9/19～10/24の毎木曜10:00～11:30【6日制】▶場所:ティップネス練馬(練馬1-5-16)▶定員:23名

▶日時:9/19～10/24の毎木曜10:00～11:30【6日制】▶場所:大泉学園町体育館▶定員:25名

▶日時:9/30～11/18の毎月曜10:00～11:30【10/14、11/4を除く。6日制】▶場所:ルネサンス光が丘(高松5-8)▶定員:15名

プールで足腰しゃっきりトレーニング教室(水中運動など)

▶日時:9/2～11/18の毎月曜13:00～14:30【9/16・23、10/14、11/4を除く。8日制】▶場所:ルネサンス光が丘(高松5-8)▶定員:20名

ねりまちウォーキング(ウォーキングの基礎、実技など)▶定員:各15名

▶日時:9/12～11/14の毎木曜15:00～16:30【10/10・17・24を除く。7日制】▶場所:はつつセンター豊玉

▶日時:9/18～11/20の毎水曜9:30～11:00【10/16・23・30を除く。7日制】▶場所:はつつセンター光が丘

▶日時:9/18～11/20の毎水曜13:30～15:00【10/16・23・30を除く。7日制】▶場所:はつつセンター大泉

▶日時:9/19～11/21の毎木曜10:00～11:30【10/17・24・31を除く。7日制】▶場所:はつつセンター関

※初めての方を優先の上、抽選。

### 健康・衛生

#### 血圧が高いと言われたら

～血圧とうまく付き合う生活と食事  
▶日時:9月6日(金)午後2時～4時▶場所:光が丘保健相談所▶内容:講義▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所☎5997-7722

#### HbA1cや血糖値が気になる方へ～今日からはじめる糖尿病予防の食事と生活

▶日時:9月13日(金)午後2時～3時30分▶場所:石神井保健相談所▶内容:講義▶定員:40名(先着順)▶申込:電話で同所☎3996-0634

### スポーツ

#### 区民スポーツ大会

▶問合せ:スポーツ振興課事業係☎5984-1947

##### ●ダンススポーツ

▶日時:9月15日(日)午後1時から▶場所:光が丘体育館▶費用:1組500円▶申込:区ホームページや体育館、スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)などにある実施要項をご覧の上、9月8日(日)までに練馬区ダンススポーツ連盟・石川へ

##### ●フレイ射撃(トラップ、スキート)

▶対象:銃砲所持許可証をお持ちの方▶日時:10月13日(日)午前8時30分から ※受け付けは午前8時～8時30分。▶場所:百穴射撃場(埼玉県吉見町)▶費用:8,000円▶持ち物:銃砲所持許可証▶申込:当日会場へ

#### 初心者スポーツ教室

▶申込:区ホームページまたは往復ハガキで①教室名(1～3)の別。1は④～⑥の別も②住所③氏名(ふりがな)④生年月日(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号⑦3は柔道着の貸し出し希望の有無(身長も)を、8月21日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947

##### 1水泳

▶対象・日時:9月12日～11月14日の毎木曜【10日制】④女性の部(60歳

未満)…午前10時～正午⑥60歳以上の部…午後1時～3時⑦幼児の部(来年4月に小学校入学予定のお子さん)…午後3時～4時30分⑧小学生の部…午後4時～5時30分▶場所:上石神井体育館▶定員:各45名(抽選)▶費用:370円

##### 2バレーボール

▶対象:15歳以上の方(中学生を除く)▶日時:9月19日～10月24日の毎木曜午前10時～正午【6日制】▶場所:総合体育館▶定員:50名(抽選)▶費用:500円

##### 3柔道

▶対象:小中学生 ※小学1・2年生は保護者同伴。▶日時:9月21日～10月26日の毎土曜午後4時～6時【6日制】▶場所:総合体育館▶定員:20名(抽選)▶費用:222円▶持ち物:柔道着 ※貸し出しあり(クリーニング代実費)。

#### 泳げない人の水泳教室

▶対象:20歳以上の方 ※過去に受講した方は申し込みません。▶日時:9月9日～12月23日の毎月曜午後1時～3時【9月16日・23日、10月14日、11月4日を除く。12日制】▶場所:旭町南地区区民館▶定員:15名(抽選)▶費用:1,850円(65歳以上の方1,200円)▶申込:ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤年齢⑥性別⑦電話番号を、8月21日(必着)までに〒179-0075高松5-23-15旭町南地区区民館☎3904-5191

## 小学生の放課後の居場所説明会



来年度、小学1年生になるお子さんの保護者向けの説明会です。放課後の居場所となる施設の利用方法などを児童館長が説明します。「急激な環境変化に対応できない」「戸締まりの練習が必要」など、いわゆる「小1の壁」への対応や心構えも紹介します。 ※区ホームページでもご覧になれます。▶申込:区ホームページ



主な放課後の居場所 児童館、地区区民館、ねりまクラブ、学童クラブ、各小学校の学校応援団ひろば事業 など

場所(児童館名など)・問合せ	日時	定員(先着順)	申込期間
区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶問合せ:北町児童館 ☎3931-5481	9/7(土)10:00から	200名	8/13(火)～20(火)
石神井公園区民交流センター ▶問合せ:南田中児童館 ☎3995-5534		150名	
栄町☎3994-3287	10/12(土)10:30から	15名	9/24(火)～28(土)
中村☎3998-4890	9/21(土)10:00から	15名	9/2(月)～7(土)
平和台☎3933-0297	9/29(日)10:00から	20名	9/9(月)～14(土)
北町☎3931-5481	10/26(土)10:00から	10名	10/7(月)～12(土)
北町はるのひ☎3933-5100	9/14(土)10:00から	20名	8/26(月)～31(土)
光が丘☎3975-7137	9/21(土)10:00から	15名	9/2(月)～7(土)
光が丘なかよし☎5997-7720	10/5(土)10:00から	20名	9/17(火)～21(土)
土支田☎3925-4784	9/14(土)10:00から	10名	8/26(月)～31(土)
南田中☎3995-5534	10/19(土)10:00から	15名	9/30(月)～10/5(土)
三原台☎3924-8796	9/14(土)10:00から	20名	8/26(月)～31(土)
石神井☎3996-3800	9/28(土)10:00から	10名	9/9(月)～14(土)
石神井台☎3995-8267	9/21(土)10:30から	15名	9/2(月)～7(土)
上石神井☎3929-0999	9/29(日)10:00から	20名	9/9(月)～14(土)
関町☎3920-1601	9/21(土)10:00から	15名	9/2(月)～7(土)
東大泉☎3921-9128	10/5(土)10:00から	20名	9/17(火)～21(土)
西大泉☎3924-9537	9/14(土)10:00から	15名	8/26(月)～31(土)
北大泉☎3921-4856	9/21(土)10:00から	15名	9/2(月)～7(土)

### 休日急患診療所

※保険証が必要です。

- 小児科 ①練馬区夜間救急子どもクリニック(区役所東庁舎2階)☎3994-2238
- 内科・小児科 ②練馬休日急患診療所(区役所東庁舎2階)☎3994-2238
- ③石神井休日急患診療所(石神井庁舎地下1階)☎3996-3404
- 歯科 ④練馬歯科休日急患診療所(区役所東庁舎3階)☎3993-9956

▶受付時間:①平日20:00～22:30、土・日曜・祝休日18:00～21:30②③土曜18:00～21:30、日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30④日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30