

高齢者②



はつらつシニアクラブ ～「はつらつ度」測定します

姿勢や体組成(脂肪や筋肉の量など)の測定、フレイルチェックなどを行い、アドバイスをします。近隣の運動・文化活動団体の情報も提供します。 ※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。
▶**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:**電話でシンコースポーツ(株)西東京支店 ☎042-512-9394(月～金曜午前9時～午後5時) ※申し込みは1人1会場です。

場所	日時
桜台地域集会所	9/17(火) 13:30～15:45
上石神井南地域集会所	9/19(木) 13:30～15:45
勤労福祉会館	9/25(水) 9:30～10:45
早宮地区区民館	9/26(木) 9:30～10:45

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 ▶**申込:**①9月14日(土)②7日(土)までに電話で同所 ☎5912-6401
①**これからも安心して家で暮らすために!～高齢者福祉サービスや介護保険を学ぶ**
▶**日時:**9月27日(金)午後2時～3時10分 ▶**定員:**30名(抽選)

2和菓子教室

▶**日時:**9月30日、10月7日・28日、11月11日・25日、12月9日の月曜 午前10時～正午【6日制】 ▶**講師:**料理研究家/柴崎真保 ▶**定員:**20名(抽選) ▶**費用:**2,000円

子ども・教育



10月から子ども医療証が 新しくなります

健康保険に加入している高校生年代以下のお子さんを対象に、医療費を助成しています。助成を受けるために必要な子ども医療証は、毎年10月1日に更新します。新しい医療証(うぐいす色)は、9月17日(火)以降に順次送付します。10月になっても届かない場合はご連絡ください。高校生年代以下のお子さんの方が、子ども医療証がない場合は、申請が必要です。申請方法など詳しくは、お問い合わせください。 ▶**問合せ:**児童手当係 ☎5984-5824

女性の健康づくり講座 「お子さんとママが健康に 過ごすために」

▶**対象:**妊娠中に血圧・血糖値が高めと言われた方、妊娠中の方、これから妊娠を考えている方 ▶**日時:**10月16日(水)午後2時～3時30分 ▶**場所・問合せ:**豊玉保健相談所 ☎3992-1188 ▶**講師:**国立成育医療研究センター医師/荒田尚子 ▶**定員:**30名(先着順) ▶**申込:**区ホームページ

武井武雄の絵本箱 (①展示②おはなし会)

ユーモアあふれる童画を描き続けた絵本作家・武井武雄さんの絵本や紙芝居の展示と、紙芝居師・おかもとりよさんによるおはなし会です。 ▶**日時:**①9月22日(祝)午前10時～午後7時・23日(休)午前9時～午後6時 ②9月22日(祝)・23日(休)③午前11時から④午後2時から⑤午後4時から ※いずれも30分程度。 ▶**場所・問合せ:**南田中図書館 ☎5393-2411 ▶**申込:**当日会場へ

バスに乗ってごみの リサイクルを見に行こう

小型家電のリサイクル工場などを見学し、ごみの減量化・資源化について考えます。 ▶**対象:**小学生と保護者 ▶**日時・場所:**10月26日(土)午前8時 資源循環センター集合～(株)リーテム東京工場～葛西臨海公園～午後5時 集合場所解散 ▶**定員:**20名(抽選) ▶**申込:**ハガキまたはファクス、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③電話番号を、9月27日(必着)までに ☎177-0032 谷原1-2-20 資源循環センター ☎3995-6711 FAX 3995-6733 Eメール risaikuru-shigen@nkm.or.jp

10月の2カ月児相談

グループで、育児や栄養について相談できるほか、体重測定ができます。 ▶**対象:**おおむね2・3カ月児 ▶**持ち物:**母子健康手帳、バスタオル

▶**申込:**当日会場へ

場所(保健相談所)・問合せ	日程・受付時間
豊玉 ☎3992-1188	4(金) 9:30～10:00
北 ☎3931-1347	28(月) 9:30～10:00
光が丘 ☎5997-7722	7(月) 13:15～13:30
石神井 ☎3996-0634	2(水) 9:30～10:00
大泉 ☎3921-0217	21(月) 13:30～14:00
関 ☎3929-5381	7(月) 13:15～13:30

※時間はいずれも受付時間終了後1時間30分程度。

10月の赤ちゃん準備教室 ～沐浴体験コース

▶**対象:**妊娠中の方 ※家族1名の参加も可。 ▶**内容:**お風呂の入れ方の実習など ▶**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	8(火) 13:15～15:40	24組
光が丘 ☎5997-7722	19(土) ①9:00～11:50 ②13:15～16:05	各30組
石神井 ☎3996-0634	12(土) ①9:00～11:00 ②13:30～15:30	各30組
大泉 ☎3921-0217	1(火) 13:30～16:00	16組
関 ☎3929-5381	26(土) 9:15～11:15	20組

※時間はいずれも1時間30分程度。

来年度入園の幼稚園児を募集

区立幼稚園 9/25(水)・26(木)に各幼稚園で受け付け

▶**対象:**区内在住の4歳児(令和2年4月2日～3年4月1日生まれ) ▶**申込:**区立幼稚園や区民事務所(練馬を除く)、学務課(区役所本庁舎12階)にある入園案内をご覧の上、申込書に必要書類を添えて、9月25日(水)・26日(木)午後1時30分～3時に直接、入園を希望する幼稚園へ ※結果は11月上旬に通知します。 ※入園前に面接と健康診断を行います。 ▶**問合せ:**学務課幼稚園係 ☎5984-1347

幼稚園名(所在地)	電話番号	募集人数(抽選)
光が丘さくら(光が丘2-4-8)	3976-2562	84名
光が丘むらさき(光が丘3-3-5)	3976-7221	84名
北大泉(大泉町2-46-6)	3925-6092	78名

私立幼稚園 10/15(火)から入園案内・願書を配布

区内の私立幼稚園では、10月15日(火)から、来年度の入園案内・願書などを配布します。願書は11月1日(金)から受け付けます。詳しくは、入園を希望する幼稚園にお問い合わせください。 ※私立幼稚園の所在地・電話番号は、区ホームページをご覧ください。



認可保育園や練馬こども園などの募集は、区報10月1日号でお知らせします

ねりまの森 秋の子どもフェスタ

問合せ みどりのまちづくりセンター ☎3993-5451

憩いの森や緑地を管理している団体が、それぞれの森の魅力を活かしたイベントを行います。 ▶**申込:**当日会場へ(雨天中止) ※駐車場はありません。 詳しくは、同センターホームページ ▶



イベント名など	日時	場所
ランタンづくり ▶ 定員: 各5名(先着順) ▶ 費用: 300円	9/14(土) ①10:00から②10:30から ③11:00から④11:30から⑤12:00から ⑥12:30から⑦13:00から⑧13:30から ※いずれも30分程度。	千坪憩いの森(東大泉5-11)
コケや樹木のお手入れ体験	9/21(土) 14:00～16:00	南高松の森緑地(高松2-14-4)
モルック大会、森のお掃除体験	9/22(祝) 10:00～12:00	きたっばら憩いの森(谷原3-9)

※イベントは11月にも実施します。詳しくは、後日区報などでお知らせします。

第1弾 9/20(金)まで
第2弾 10/21(月)～11/15(金)

抽選で1,400名に!

歩いて区内入浴施設チケットをもらおう! 豊島園庭の湯+区内銭湯

ふろふろ 2626キャンペーン

健康管理アプリ「ねりまちてくてくサプリ」で、区内銭湯などとコラボしたキャンペーンを実施します。期間中に条件をクリアした方に抽選で、豊島園庭の湯(1回分)と区内公衆浴場(5回分)のチケットを差し上げます。 ※チケットの利用期間は10月1日(火)～来年3月31日(月)。 ▶**問合せ:**健康づくり係 ☎5984-4624



アプリのダウンロードは
こちら



▲区ホームページ