

### 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:10月9日(水)午前10時～正午▶場所:関保健相談所▶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☎3929-5381

### 子ども・教育

#### ひとり親家庭向け事業

▶区の担当:ひとり親家庭支援係▶申込:10月9日(水)までにひとり親家庭支援ナビまたは電話で運営事務局☎0120-992-432(平日午前9時～午後6時) ※保育室(1)のみ。1歳以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

#### 1パソコン講習会(初級)

ワードやエクセルの基本操作など、仕事に役立つパソコンスキルを学びます。▶対象:20歳未満のお子さんがあるひとり親家庭の保護者▶日時:10月16日(水)～18日(金)午前9

時30分～午後4時30分【3日制】▶場所:男女共同参画センターえーる▶定員:20名(先着順)

#### 2親子でバスツアー

▶対象:ひとり親家庭の未就学児のお子さんと保護者▶日時:10月26日(土)午前9時～午後5時▶場所:横浜・八景島シーパラダイス(神奈川県横浜市)▶定員:20組(抽選)

#### 赤ちゃんと一緒にエクササイズ～子育てママの健康講座

▶対象:首のすわった4～12カ月児と妊娠中に血圧・血糖値が高めと言われた母親▶内容:講義、運動実技▶講師:健康運動指導士/加藤有里▶定員:各15組(先着順)▶申込:区ホームページ

場所(保健相談所)・問合せ	日時
北 ☎3931-1347	10/17(木) 10:00～11:30
大泉 ☎3921-0217	10/24(木) 10:00～12:00

#### 赤ちゃんと一緒にエクササイズ～子育てパパの健康講座

▶対象:首のすわった4～12カ月児

と父親▶日時:10月12日(土)午前10時～11時30分▶場所・問合せ:関保健相談所☎3929-5381▶内容:講義、運動実技▶講師:健康運動指導士/巨尾麻樹▶定員:8組(先着順)▶申込:区ホームページ

#### 10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	17(木) 13:00～15:00	32名
北 ☎3931-1347	18(金) 9:00～11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	8(火) 9:00～11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	11(金) 9:00～11:00	32名
大泉 ☎3921-0217	25(金) 9:00～11:00	24名
関 ☎3929-5381	7(月) 9:00～11:00	24名

### 10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	9(水)①13:00②14:00 22(水)①9:45 ②10:45	36組
北 ☎3931-1347	15(火)①9:30 ②10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	28(月)①13:30②14:30	32組
石神井 ☎3996-0634	8(火)①9:30 ②10:30 31(木)①9:30 ②10:30	36組
大泉 ☎3921-0217	29(火)①9:50 ②10:50	24組
関 ☎3929-5381	18(金)①9:45 ②10:50	24組

### 情報あらかると

ここで紹介する事業は、区が支援したり、官公署などが実施したりするものです。

#### ミニガイド

◆公衆浴場でよもぎ湯▶日程:9月15日(日)▶費用:430円(小学生100円、未就学児無料)▶問合せ:練馬区公衆浴場組合・野内☎3970-4126

◆パラグアイ・フェスティバル in TOKYO.2024▶日時:9月15日(日)午前10時～午後4時▶場所:光が丘公園けやき広場▶内容:民族音楽の演奏、ダンス、パラグアイ料理・民芸品の販売、ワークショップなど ※収益の一部はパラグアイの支援を行う非営利団体などに寄付。▶問合せ:実行委員会・堀田☎090-9807-9220

◆多世代交流イベント「タガメトモ5」▶日時:9月16日(日)午前11時～午後4時▶場所:ともだち公園(田柄5-20-5)▶内容:昔遊び、スタンプラリー(参加者に景品をプレゼント。なくなり次第終了)▶申込:当日会場へ▶問合せ:田柄5丁目地域商工会・渡辺☎090-9684-2339

◆認知症サポーター養成講座▶日時:9月21日(土)午後2時～3時30分▶場所:はなことばプラス練馬中村(中村1-15-23)▶講師:キャラバン・メイト/鈴木菜奈▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で中村かしわ地域包括支援センター☎5848-6177

◆講演会「高齢者として生きる」▶日時:9月23日(水)午前10時～正午▶場所:ココネリ3階▶講師:慈誠会リハビリテーション統括センター長/小林龍生ほか▶定員:200名(先着順)▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①講演会名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、9月20日(金)までに〒176-0001練馬1-17-1 練馬駅リハビリテーション病院☎3557-2611 [Eメール] rnishika2010@gmail.com

◆松の実まつり▶日時:9月23日(水)午前10時～午後2時(雨天決行)▶場所・問合せ:松の実事業所(中村南2-23-13)☎3825-1230 [FAX] 3825-5566▶内容:自主製品の販売、模擬店、子どもゲームコーナーなど

◆区民健康医学講座「体重コントロールをどう考えますか?～食事療法の見直し」▶日時:9月28日(土)午後2時～3時▶場所:順天堂練馬病院▶

講師:順天堂練馬病院栄養科管理栄養士/佐藤理恵子▶定員:30名(先着順)▶申込:同病院ホームページ▶問合せ:同病院☎5923-3111 ※オンラインでも配信します。詳しくは、同病院ホームページをご覧ください。

◆第46回中村橋阿波おどり▶日時:9月28日(土)・29日(日)午後5時～8時30分▶場所:中村橋駅周辺▶問合せ:サンツ中村橋商店街振興組合・江村☎3970-0300

◆セカンドライフに向けた健康講座「リンパストレッチで夏の疲れを解消!!」▶対象:40～60代の方▶日時:9月29日(日)午前10時～11時30分▶場所:ココネリ3階▶講師:セラピスト/本多テルミ▶定員:20名(先着順)▶申込:電話または電子メールで①講座名②氏名③電話番号を、9月25日(木)までにこれからとらボイン練馬事務局☎070-4231-5852 [Eメール] korelabo55@gmail.com

◆ふれEYEまつり▶日時:9月29日(日)午前10時30分～午後3時30分▶場所・問合せ:大泉障害者支援ホーム(大泉学園町9-4-2)☎3978-5581 [FAX] 3978-6836▶内容:コンサート、模擬店、自主生産品の販売など

◆全国一斉不動産無料相談会▶日時:10月1日(火)午前10時30分～午後4時▶場所:区役所アトリウム▶定員:30名(先着順)▶申込:電話またはファクス、電子メールで①氏名②年齢③電話番号を、9月27日(金)までに(公社)全日本不動産協会東京都本部練馬支部☎5912-0733(平日午前11時～午後4時) [FAX] 5912-0734 [Eメール] nerima@tokyo.zennichi.or.jp

◆ポールを使ってお出かけウォーキング～真鶴半島を歩く▶対象:18歳以上の方▶日時・場所:10月15日(火)午前7時30分西武池袋線石神井公園駅集合～真鶴半島(神奈川県足柄下郡)～午後6時集合場所解散(約8km)▶定員:20名(抽選)▶費用:6,000円▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①催し名②参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を、9月19日(必着)までに〒177-0032谷原1-7-5 SSC谷原☎3997-2500 [Eメール] ssc-yahara@nerimass.gr.jp

◆秋の古都鎌倉を歩く▶日時・場所:10月19日(土)午前10時JR鎌倉駅集

合～鎌倉宮～永福寺跡～報国寺～午後2時30分浄妙寺バス停解散(約5km)▶定員:60名(先着順)▶費用:2,000円▶申込:往復ハガキで①催し名②参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を、9月26日(必着)までに〒177-0044上石神井1-32-37 SSC上石神井☎3929-8100(月・水・金曜午前10時～午後3時)

◆秋のテニス教室(小学生と母親のペアレッスン/初中級レッスン/女子ダブルス強化クラス)▶日時:10月27日(日)、11月3日(水)・10日(日)▶午前9時～10時10分▶①午前10時20分～11時30分②午前11時40分～午後0時50分▶③午前9時～10時10分④午前10時20分～11時30分⑤午前11時40分～午後0時50分【3日制】※予備日11月17日(日)。▶場所:夏の雲公園庭球場▶定員:A6組B各12名C各20名(先着順)▶費用:A1組3,000円B/C1人3,000円▶申込:新日本スポーツ連盟練馬テニス協議会ホームページまたは電話で同協議会☎090-2662-1991

◆練馬特別支援学校 学校公開▶日時:10月29日(火)午前10時～正午▶内容:説明会、校内見学など▶定員:40名(先着順)▶申込:10月22日(火)までに同学校ホームページ▶問合せ:同学校☎5393-3524

◆ボランティア養成講座「障害理解を深め、パラリンピック競技「ボッチャ」を体験してみよう」▶対象:15歳以上の方(中学生を除く)▶日時:11月9日(土)午前9時～午後3時▶場所:石神井特別支援学校▶定員:20名(抽選)▶申込:9月18日(火)から東京都教育委員会ホームページまたは往復ハガキで①講座名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、9月27日(消印有効)までに〒177-0045石神井台8-20-35 石神井特別支援学校☎3929-0012

◆ボランティア養成講座「障害理解を深め、パラリンピック競技「ボッチャ」を体験してみよう」▶対象:15歳以上の方(中学生を除く)▶日時:11月9日(土)午前9時～午後3時▶場所:石神井特別支援学校▶定員:20名(抽選)▶申込:9月18日(火)から東京都教育委員会ホームページまたは往復ハガキで①講座名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、9月27日(消印有効)までに〒177-0045石神井台8-20-35 石神井特別支援学校☎3929-0012

◆ボランティア養成講座「障害理解を深め、パラリンピック競技「ボッチャ」を体験してみよう」▶対象:15歳以上の方(中学生を除く)▶日時:11月9日(土)午前9時～午後3時▶場所:石神井特別支援学校▶定員:20名(抽選)▶申込:9月18日(火)から東京都教育委員会ホームページまたは往復ハガキで①講座名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、9月27日(消印有効)までに〒177-0045石神井台8-20-35 石神井特別支援学校☎3929-0012

◆ボランティア養成講座「障害理解を深め、パラリンピック競技「ボッチャ」を体験してみよう」▶対象:15歳以上の方(中学生を除く)▶日時:11月9日(土)午前9時～午後3時▶場所:石神井特別支援学校▶定員:20名(抽選)▶申込:9月18日(火)から東京都教育委員会ホームページまたは往復ハガキで①講座名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、9月27日(消印有効)までに〒177-0045石神井台8-20-35 石神井特別支援学校☎3929-0012

◆ボランティア養成講座「障害理解を深め、パラリンピック競技「ボッチャ」を体験してみよう」▶対象:15歳以上の方(中学生を除く)▶日時:11月9日(土)午前9時～午後3時▶場所:石神井特別支援学校▶定員:20名(抽選)▶申込:9月18日(火)から東京都教育委員会ホームページまたは往復ハガキで①講座名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、9月27日(消印有効)までに〒177-0045石神井台8-20-35 石神井特別支援学校☎3929-0012

#### 子どものための講座

区内の団体に委託して実施しています。講座によっては、電子メールなどでも申し込みます。詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶問合せ:育成支援係☎5984-1292

#### ねりま遊遊スクール

◆はじめてのバレエを楽しもう!▶対象:①3～5歳児②小学1～4年生▶日時:9月

23日(水)③午前10時～11時④午前11時30分～午後0時30分▶場所:春日町青少年館▶定員:各15名(先着順)▶申込:電話でバレエR・前川☎090-1547-2604(午後3時～9時)

◆パラスポーツ体験会▶対象:3歳児～中学生と保護者▶日時:9月29日(日)午前10時～11時30分▶場所:光が丘区民センター3階▶定員:15組(先着順)▶申込:電話で練馬区パラスポーツ研究会・原田☎090-6509-0989

◆かけっこが得意になる空手教室▶対象:小中学生▶日時:10月13日(日)午後2時～3時30分▶場所:上石神井体育館▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で龍明塾・笹森☎090-6183-8111

◆0歳からの親子で楽しむおとあーとコンサート▶対象:未就学児と保護者▶日時:10月29日(火)午前10時30分～11時30分▶場所:ココネリ3階▶定員:80名(先着順)▶費用:1人500円(2歳未満は無料)▶申込:電話でおとあーと研究室事務局☎050-6879-3268(平日午前10時～午後5時)

#### 子育て学習講座

◆講演会「なぜ、いま、子どもの権利条例なのか」▶対象:子育て中の保護者、子育て支援に携わる方▶日時:9月21日(土)午後6時30分～8時30分▶場所:区役所本庁舎20階▶定員:40名(先着順)▶費用:300円▶申込:電話でねりまチャイルド・宮崎☎090-1618-0775(午後7時～9時)

#### 献血にご協力を

▶問合せ:東京都赤十字血液センター武蔵野出張所☎0422-32-1100

◆巣鴨信用金庫土支店支店▶日時:9月18日(火)午前9時30分～11時30分・午後1時～3時30分

◆練馬駅北口バスロータリー▶日時:9月23日(水)午前10時～正午・午後1時30分～4時

#### 介護学べるサロン

介護や健康に役立つ講座です。▶問合せ:在宅介護支援係☎5984-4597

◆歯医者が考える飲みみと口腔(こうくう)ケアの話▶日時:9月17日(火)午後3時～5時▶場所・問合せ:ケアサービス伊東(平和台4-23-22)☎3934-1282▶内容:講義▶定員:23名(先着順)▶申込:当日会場へ

◆自宅でできる介護予防運動▶日時:9月25日(水)午後1時～2時▶場所:練馬高松園デイサービスセンター▶内容:実技▶定員:15名(先着順)▶申込:電話で同所☎3926-3026

◆お口の中を整えて、健康寿命を延ばしましょう!▶日時:9月28日(土)午前10時～11時30分▶場所:介護老人保健施設練馬ゆめの木▶内容:講義▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で同所☎3923-0222

◆もしバナゲームで自分の生き方を考えてみよう▶日時:9月28日(土)午後1時～3時▶場所:デイサービス太陽(春日町5-33-29)▶内容:講義▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所☎5987-2900

◆介護福祉士が伝える高齢者の正しい口腔ケアの方法▶日時:9月28日(土)午後2時～3時30分▶場所:上石神井特別養護老人ホーム▶内容:講義、実習▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所☎5903-3051

◆調剤薬局の活用の仕方▶日時:9月30日(月)午後1時～2時▶場所:NPO法人むすび(光が丘3-9-3-206)▶内容:講義▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所☎6904-3275

◆認知症の最新治療と予防▶日時:10月12日(土)午後2時～3時30分▶場所:はつらつセンター大泉▶内容:講義、相談▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で社内科循環器科歯科クリニック☎3924-2019

◆ボードゲームで学べる認知症と介護▶日時:10月13日(日)午後2時～4時▶場所:都営練馬関町北三丁目第3アパート集会所▶内容:講義、相談▶定員:10名(先着順)▶申込:電話でミニケアホームきみさんち☎3929-2208

#### リサイクル・マーケット

▶出店申込:往復ハガキで①住所②氏名③電話番号を、10月1日(必着)までに申込先へ ※1区画700円以下の出店料が掛かります。 ※車での来場・搬入はご遠慮ください。

◆秋の陽公園(光が丘2-5-2)▶日時:10月6日(日)午前8時～午後1時(雨天中止)▶申込先:〒179-0073田柄2-8-2 リサイクルマーケットジョイ☎080-6739-1024(先着50店)

### 休日急患診療所

※保険証が必要です。

- 小児科 ①練馬区夜間救急こどもクリニック(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
- 小児科 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