

健康・衛生

お悩み解決!お薬・健康相談会 ～そだ薬剤師にきいてみよう

▶日時:10月6日(日)午後2時～4時▶場所:ココネリ3階▶申込:10月3日(休)までに電話でこくほ給付係 ☎5984-4553

精神保健福祉講座 ～基礎から学ぶ発達障害

▶日時:10月21日(月)午後2時～4時▶場所:石神井保健相談所▶講師:公認心理師ほか▶定員:35名(先着順)▶申込:電話またはハガキ、ファクスで①講座名②住所③氏名④電話番号を、10月14日(消印有効)までに〒177-0041石神井町7-3-28 石神井障害者地域生活支援センターういんぐ ☎3997-2181 FAX 3997-2182

HbA1cと血糖値が気になる方へ～運動とお口の健康について

▶日時:10月30日(水)午後2時～3時30分▶場所:石神井公園区民交流センター▶内容:講義、運動実技▶講師:健康運動指導士/黒田恵美子ほか▶定員:40名(先着順)▶申込:電話で石神井保健相談所 ☎3996-0634

血糖値が高めと言われた方へ～糖尿病と運動・歯と食生活

▶日時:11月8日(金)・22日(金)午後2時～4時【2日制】▶場所:大泉保健相談所▶内容:講義、実技▶講師:健康運動指導士+加藤有里ほか▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3921-0217

子ども・教育

絵本とあそび会 「テーマ:まるごと秋」

▶対象:幼児～小学生と保護者▶日時:11月4日(休)午後2時～2時45分▶場所:石神井公園ふるさと文化館▶定員:50名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3996-4060

11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	9(土) ⑨9:00～11:30 ⑩13:00～15:30	各30組
北 ☎3931-1347	18(月) 13:30～15:30	20組
光が丘 ☎5997-7722	24(日) ⑨9:00～11:50 ⑩13:15～16:05	各30組
大泉 ☎3921-0217	2(土) 9:00～11:30	20組
関 ☎3929-5381	25(月) 13:30～15:30	15組

※時間はいずれも1時間30分程度。

11月の育児栄養歯科相談

▶対象:0～3歳児▶内容:育児・食事・歯科相談▶持ち物:母子健康手帳▶申込:区ホームページ ※おとなの歯磨き相談も実施。

場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	13(水) 9:00～10:20	60名
北 ☎3931-1347	15(金) 9:00～10:00	40名
光が丘 ☎5997-7722	13(水) 9:00～10:15	40名
石神井 ☎3996-0634	22(金) 9:00～10:00	60名
大泉 ☎3921-0217	18(月) 9:00～10:00	40名
関 ☎3929-5381	11(月) 13:00～15:00	40名

11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	15(金) 9:30～10:00
北 ☎3931-1347	18(月) 9:30～10:00
光が丘 ☎5997-7722	11(月) 13:15～13:30
石神井 ☎3996-0634	6(水) 9:30～10:00
大泉 ☎3921-0217	18(月) 13:30～14:00
関 ☎3929-5381	11(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。

講演会「専門医に聞く!ちょっと気になる子どものアレルギー」

▶対象:未就学児の保護者 ※お子さん連れ可。▶日時:11月15日(金)午前10時～正午▶場所・問合せ:石神井保健相談所 ☎3996-0634▶講師:

さいわいこどもクリニックアレルギー専門医/古川真弓▶定員:20名(先着順)▶申込:区ホームページ ※オンラインでも配信します。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

動画配信「あと伸びする子どもを育てる幼児期の教育～子どもの生活習慣から考える」

小学校就学に向けて生活習慣を整えることや、幼児期の主体的な遊びの意義を学びます。▶対象:未就学児の保護者、幼児教育に携わる方など▶講師:国学院大学人間開発学部教授/鈴木みゆき▶視聴方法:YouTube「練馬区立小中学校・幼稚園公式チャンネル」▶問合せ:教育施策担当係 ☎5984-1290

乳幼児の保護者向け防災講習会

▶対象:未就学児の保護者 ※お子さん連れ可。▶定員:各40名(先着順)▶申込:10月19日(土)までに区ホームページまたは電話で防災学習センター ☎5997-6471

日時	講師	場所・実施方法
11/1(金) 10:00～11:30	ピジョン(株)社員	オンライン
11/8(金) 10:00～11:30	江崎グリコ(株)社員	防災学習センター

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:11月13日(水)午前10時～正午▶場所:北保健相談所▶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 ☎3931-1347

高齢者サークルの事業に助成

▶対象:おおむね60歳以上の方が、定期的に活動を行っている20名以上のサークル▶助成事業:①会員以外の区民の参加が10名以上の事業②会員以外の区民を対象としたボランティア活動 ※要件など詳しくは、お問い合わせください。 ※①②の助成を両方受けることはできません。▶助成額:対象事業経費の2分の1(上限年4万円)▶申込:区ホームページや高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)にある申込用紙に必要書類を添えて、

10月18日(消印有効)までに高齢社会対策課いきがい係 ☎5984-4763 ※申し込み多数の場合は抽選。

なべさんの元気湧くわく講座

年を重ねることの美学について、社会人落語家の渡邊一雄さんからお話を伺います。▶対象:区内在住の60歳以上の方▶日時:10月29日(火)午後2時30分～4時▶場所:はつらつセンター豊玉▶定員:50名(抽選)▶申込:10月15日(火)までに電話で同所 ☎5912-6401

ひと汗かいて、ひとつ風呂! ～10月のフロ・マエ・フィットネス

公衆浴場の営業開始前に筋力トレーニングや体操などを行います。運動後は入浴できます。▶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)▶申込:当日会場へ▶問合せ:介護予防係 ☎5984-2094

浴場名	日時	定員(先着順)
浅間湯(栄町38-3)	10/29(火) 10:00～11:00	15名
たつの湯(石神井台6-19-26)	毎火曜 14:00～15:00 【10/29を除く】	各10名
桑の湯(北町8-5-2)	毎水曜 14:00～15:00 【10/30を除く】	各10名
川場湯(桜台3-15-14)	毎木曜 14:00～15:00 【10/3を除く】	各15名
ゆ〜ポップ(北町6-4-13)	毎金曜 14:00～15:00	各10名

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	日程
東大泉地区区民館	10/17(木)
下石神井地区区民館	10/22(火)
大泉学園地区区民館	10/24(木)
光が丘区民センター3階	10/29(火)

※時間はいずれも9:30～10:45。

区民のひろば

- この欄は、区民の方のサークル活動などを紹介しています。内容などの確認は当事者間でお願いします。
- 掲載を希望する方は、区ホームページをご覧ください。
- 場所は施設の予約状況により変更になる場合があります。

■ハロウィーンフラワーアレンジメント体験会 40歳以上の方対象 10月16日午後1時30分～3時 大泉北地域集会所 参加費1,000円 花材代など2,300円 例会…40歳以上の方対象 第3水曜午後1時30分～3時 大泉北地域集会所 入会金1,000円 月会費1,000円 花材代など月2,300円 フラワーサークルHANA・清水 ☎090-1704-7447(要予約)

■卓球 月曜会 おおむね40歳以上の方対象 毎月曜午後4時～6時 上石神井体育館 年会費3,000円 後藤 ☎3920-9607(要予約。午後7時～9時)

■練馬区アマチュア将棋連盟 第2日曜午前9時30分～午後1時30分 生涯学習センター分館 年会費2,400円 会費1回200円 川村 ☎080-5493-7433

■謡(宝生流) 牛若会 60歳以上の方対象 月2回月曜午後6時～7時30分 はつらつセンター豊玉 入会金500円 月会費1,500円 吉田 ☎090-6784-4877(要予約)

■合気道 志友会 月8回水・土曜午後0時30分～3時30分 総合体育館 入会金2,000円(18歳以下の方1,000円) 月会費1,000円(18歳以上の方500円) 棟方 ☎090-4535-8661

■エアロビクス・ストレッチ体操ヘルスアップサークル 60歳以上の初心者の方対象 月3回火曜午後1時30分～3時 光が丘区民センター5階など 講師 古関美保子ほか 入会金1,000円 月会費2,500円 初回は無料体験可 矢部 ☎3930-9369(要予約)

■いきいき健康マーじゃん土支田の会 毎土曜午後0時30分～4時 土支田中央地域集会所 講師 佐川正高 会費1回1,500円 荻野 ☎090-5320-7299 Eメール ik2kmc@docomo.ne.jp(要予約)

■夏目漱石を読む練馬読書会「漱石の『こころ』明治の精神」無料公開講座 10月26日午後1時～3時 大泉図書館 講師 劇作家/島田九輔 千葉 ☎080-4069-8941(要予約)

■絵画(油彩・水彩・パステル・アクリルなど) 紫紅会 月3回土曜午後6時～9時 生涯学習センター分館 講師 武井浩 年会費3,300円 月会費3,000円 初めの1カ月は無料体験可 千葉 ☎090-4414-8005

■アミシャンソン発表会 10月29日午後0時30分開場 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 例会…月2回日曜午後2時～3時30分 男女共同参画センターえる 講師 清水智子 月会費3,000円 郡司 ☎3867-9559(要予約)

■ハーモニカ ハーモニックサンライフ 初心者～中級者対象 第1・3火曜午前9時30分～11時30分 サンライフ練馬 講師 簾藤美與子 入会金1,000円 月会費2,500円 年1回発表会あり 柳田 ☎6794-3855(午後6時～9時)

■ストップ!マイナ保険証!わいわいフェスタ(①サークル紹介②学習会) 10月13日①午前10時～午後0時30分 ②午後1時30分～4時 石神井庁舎5階 講師 日本医療総合研究所/寺尾正之(②のみ) 参加費無料 新日本婦人の会練馬支部・栗原 ☎080-1068-2976 Eメール fujin_nerima@iaa.itkeeper.ne.jp

■たのしい写真教室 11月3日午前10時～午後4時 石神井公園ふるさと文化館 参加費1,500円 例会…第2金曜午後5時30分～8時30分 光が丘地区区民館 月会費1,000円 すずしる写真研究会・山本 ☎ FAX 3991-5679(要予約)

■中国語初級講座(発音・挨拶・基礎会話) 11月11日午前9時30分～正午 練馬文化センター 参加費無料 華語の友・王 ☎070-8335-1963 Eメール dazhongweb@outlook.com(要予約)

■フラダンス無料体験会 中高年齢の女性対象 ①10月7日②14日午前10時～11時 石神井公園区民交流センター 例会…中高年齢の女性対象 月4回月曜午前9時～正午 石神井公園区民交流センターなど 講師 小池尚美 入会金2,000円 月会費4,000円 年2回発表会あり アミーカプアエ・篠原 ☎3933-5086(要予約。火曜除く午後4時～8時)

■健康体操(椅子・ボール・セラバンドを使用) さわやか体操まいまいクラブ 毎水曜①午後1時15分～2時45分②午後3時～4時30分 関区民センター 講師 大谷景 ①②とも年会費100円、月会費2,000円 小松 ☎070-4447-4757 Eメール maimai.club.1999@gmail.com(要予約)