

### 高次脳機能障害を知る ～主な症状と対応のヒント

▶日時:11月30日(土)午前10時～正午▶場所:光が丘区民センター2階▶内容:講義▶講師:武蔵野赤十字病院リハビリテーション科部長/秋元秀昭▶定員:50名(先着順)▶申込:電話またはファクスで①講演会名②氏名③電話番号を、11月22日(金)までに心身障害者福祉センター ☎5984-1496 FAX 5984-1215

### リウマチ治療の最新情報～知っておきたい薬物療法や生活の工夫

▶日時:12月5日(木)午後2時～4時▶場所:勤労福祉会館▶内容:講義▶講師:順天堂練馬病院膠原病・リウマチ内科診療科長/天野浩文▶定員:60名(先着順)▶申込:電話で大泉保健相談所 ☎3921-0217

### 腎臓を守るために今できること～生涯自分の腎臓で生活するために

▶日時:12月13日(金)午前10時～正午▶場所:光が丘区民センター2階▶内容:講義▶講師:日本大学医学部附属板橋病院腎臓・高血圧・内分泌内科長/丸山高史▶定員:80名(先着順)▶申込:区ホームページまたは電話で光が丘保健相談所 ☎5997-7722

### 医師から学ぶ統合失調症 ～知っておきたい情報とサポートのコツ

▶日時:12月17日(火)午後2時～4時▶場所:豊玉保健相談所▶内容:講義▶講師:陽和病院長/牛尾敬▶定員:50名(先着順)▶申込:12月10日(火)までに区ホームページまたは電話で同相談所 ☎3992-1188

### ペット相談

獣医師がしつけや病気などについて無料で相談を受け付けます。 ※ペットの同伴は不可。▶日時:11月5日(火)・19日(火)午後1時30分～4時30分▶場所:区役所アトリウム▶申込:当日会場へ ※電話相談 ☎3993-1111(代表)もできます。▶問合せ:生活衛生課管理係 ☎5984-2483

### ネズミにお困りの方は ご相談を

家屋に侵入したネズミの駆除に関する相談を受け付けるほか、殺そ剤・粘着板のサンプルを生活衛生課(区役所東庁舎6階)で配布しています。 ※殺そ剤の配布は来年4月30日(水)まで。▶問合せ:生活衛生課環境衛生監視担当係 ☎5984-2485

### 「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」 入賞作品を紹介

▶日時:11月8日(金)までの午前8時45分～午後8時(8日は午後1時まで)▶場所:区役所アトリウム

▶視聴期限:11月28日(木)  
▶視聴方法:区ホームページ



## 高齢者



### シニアボランティア活動 セミナー

▶対象:おおむね60歳以上の方▶日時:12月9日(月)午後1時30分～3時30分 ※午後3時30分～4時30分に個別相談会あり。▶場所:区役所本庁舎19階▶定員:30名(先着順)▶区の担当:いきがい係▶申込:(株)シグマスタッフホームページまたは電話で同社 ☎0120-916-898(平日午前9時～午後5時)

### 頭と体を動かそう! 健康長寿はつつまっぴ

▶日時:11月16日(土)午前9時30分～午後3時30分▶場所:関区民センター▶内容:運動・口腔(こうくう)・認知機能の低下予防や栄養摂取などに関する講座、血管年齢・転倒リスクの測定、ビデオゲームを使ったスポーツ体験、物作りなど▶申込:当日会場へ▶問合せ:介護予防係 ☎5984-2094

### 理学療法士が伝える! 介護予防・フレイル予防!

健康維持の知識や運動方法を学びます。 ※オンラインでも配信します。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:11月21日(木)午後2時30分～3時30分▶場所:はつらつセンター豊玉▶申込:電話で同所 ☎5912-6401(下記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	光が丘 ☎5997-7717
	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	

### 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	日程
田柄地区区民館	11/19(火)
サンライフ練馬	11/21(木)
関区民センター	11/26(火)
西大泉地区区民館	11/27(水)

※時間はいずれも9:30～10:45。

### ひと汗かいて、ひとつ風呂! ～11月のプロ・マエ・フィットネス

公衆浴場の営業開始前に筋トレ・ラン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)	毎火曜 10:00～11:00	各15名
貫井浴場(貫井2-20-16)	毎水曜 14:00～15:00	各15名
川場湯(桜台3-15-14)	毎木曜 14:00～15:00	各15名
辰巳湯(桜台4-42-2)	毎金曜 13:15～14:15	各10名

### 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:12月6日(金)午前10時～正午▶場所:光が丘保健相談所▶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 ☎5997-7722

## 子ども・教育

### 12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)
北 ☎3931-1347	21(土) 9:30～11:30	30組
光が丘 ☎5997-7722	20(金) 13:15～16:05	24組
石神井 ☎3996-0634	6(金) 13:30～15:00	24組
大泉 ☎3921-0217	7(土) 9:00～11:30	20組
関 ☎3929-5381	14(土) ①9:15～11:15 ②13:30～15:30	各20組

※時間はいずれも1時間30分程度。

### 12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	6(金) 9:30～10:00
北 ☎3931-1347	16(月) 9:30～10:00
光が丘 ☎5997-7722	2(月) 13:15～13:30
石神井 ☎3996-0634	4(水) 9:30～10:00
大泉 ☎3921-0217	16(月) 13:30～14:00
関 ☎3929-5381	16(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。

### 12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	11(水) 9:00～10:20	60名
北 ☎3931-1347	13(金) 9:00～10:00	40名
光が丘 ☎5997-7722	18(水) 9:00～10:15	40名
石神井 ☎3996-0634	20(金) 9:00～10:00	60名
大泉 ☎3921-0217	16(月) 9:00～10:00	40名
関 ☎3929-5381	16(月) 13:00～15:00	40名

### 講演会「自閉スペクトラム 症のこどもは、どのように 自立していくのか」

▶日時:11月30日(土)午前10時～11時45分▶場所:こども発達支援センター▶講師:横浜市西部地域療育センター長/岩佐光章▶定員:50名(先着順)▶申込:11月22日(金)までに区ホームページまたは電話で同支援センター ☎3975-6251 ※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。

### 朗読を聞いて子育てに ほっとひといき

▶対象:17歳以下のお子さんの保護者▶日時:12月11日(水)午前10時～11時30分▶場所:貫井図書館▶内容:重松清など子育てや家族をテーマとした小説の朗読、子育て家庭との交流▶講師:俳優/森田順平▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3577-1831

## 講座・催し①

### 手作り品販売市場「ねりいち」

障害者施設で作ったお菓子や雑貨などを販売します。▶問合せ:就労支援係 ☎5984-1387 FAX 5984-1215

場所	日時
大泉図書館	11/7(木)・14(木)・28(木) 11:00～13:30
ココネリ2階	11/11(月)～15(金) 11:00～14:00
光が丘IMA	11/27(水) 11:00～14:00

