

高齢者



1月の練馬区スマホ教室

基本操作や電話・電子メールのほか、安全な使い方や災害に備えた使い方などが学べます。▶対象:区内在住の60歳以上の方 ※いずれも2日制で先着順。▶申込:電話で練馬区スマートフォン事業コールセンター☎6700-5133(平日午前9時～午後5時)

場所	日時など
街かどヶアカフェ	かしわ <small>カメラ</small> 24(金)・31(金) 14:00～16:00
はるのひ	さくら <small>災害</small> 24(金)・31(金) 10:00～12:00
こぶし	はるのひ <small>アプリ</small> 10(金)・17(金) 14:00～16:00
けやき	こぶし <small>安全</small> 23(木)・30(木) 14:00～16:00
はらこ	けやき <small>地図</small> 15(水)・22(水) 10:00～12:00
はらこ	豊玉 <small>安全</small> 21(水)・28(水) 10:00～12:00
はらこ	関 <small>アプリ</small> 20(月)・27(月) 10:00～12:00
はらこ	大泉 <small>地図</small> 8(水)・15(水) 14:00～16:00
はらこ	光が丘 <small>災害</small> 10(金)・17(金) 10:00～12:00

※常時、スマホ相談窓口(9:00～12:00・13:00～17:00)も開設しています。お気軽にご相談ください。

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:1月22日(水)午前10時～正午 ▶場所:石神井保健相談所 ▶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☎3996-0634

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:1月16日(水)午後2時30分～3時30分 ▶場所:はつらつセンター光が丘 ▶申込:電話で同所☎5997-7717<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	電話
はつらつセンター	豊玉 ☎5912-6401 関 ☎3928-1987 大泉 ☎3867-3180 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
敬老館	東大泉 ☎3921-9129 西大泉 ☎3924-9545 大泉北 ☎3925-7105

健康・衛生

小児・高齢者インフルエンザワクチンの助成は1月31日(金)まで

希望する方は、早めに接種して

ください。対象の方には9月に予診票を発送しました。予診票が届いていない方や紛失した方は、ご連絡ください。▶問合せ:予防接種係 ☎5984-2484

子ども・教育

区立中学校の入学通知書を配布

4月に中学校に入学する区内在住のお子さん(平成24年4月2日～25年4月1日生まれ)の保護者に、区立中学校の入学通知書を1月上旬に配布します(区立小学校在籍の方は小学校で配布。それ以外の方は郵送)。通知後、特別な事情がある方は、通学区域外の学校に変更できる場合があります。1月21日(火)までにご相談ください。▶問合せ:学事係 ☎5984-5659

1月の1歳児子育て相談

▶対象:おおむね10カ月～1歳4カ月児 ▶内容:歯磨き・育児相談、食事講習会、身体計測 ▶持ち物:母子健康手帳 ▶申込:区ホームページ ※参加者には歯ブラシを差し上げます。

場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	24(金) 9:00～11:00	50名
北 ☎3931-1347	22(水) 9:00～11:30	35名
光が丘 ☎5997-7722	8(水) 9:00～11:30	35名
石神井 ☎3996-0634	15(水) 9:00～11:00	50名
大泉 ☎3921-0217	29(水) 9:00～11:00	30名
関 ☎3929-5381	16(水) 9:00～11:00	30名

1月の健康相談などの日程(無料) 事前に予約が必要です。

内容	場所	日程・受付時間
健康・禁煙相談 ▶内容:病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談など	豊北	7(水)・21(水) 13:30～15:30
	光	7(水)・21(水) 13:00～15:00
	光	9(木) 9:00～11:00
	光	21(水) 13:30～15:30
	石	14(水) //
	石	30(水) 9:00～11:00
	大関	7(水)・28(水) 13:00～15:00 6(水)・20(水) 9:00～11:00
心身障害者(児)歯科相談	つ	11～25の毎土曜 13:00～16:30
◆こころの健康相談 ▶対象:不眠・無気力・もの忘れなどでお困りの方、精神疾患の方や家族	豊北	10(金) 9:00～11:30
	光	28(水) 9:00～11:00
	光	23(水) 14:30～16:10
	石	14(水) 14:00～15:30
	関	15(水) //
◆子育てこころの相談 ▶対象:子育てで悩んでいる方	豊北	29(水) 13:45～16:30
	北	22(水) 9:00～11:00
	豊北	22(水) 9:00～11:00
◆思春期・ひきこもり相談 ▶対象:ひきこもりと思われる方の家族(◎は、家族グループ相談のみ)	豊	15(水)◎ 14:00～16:00
	豊	23(水) 10:00～12:00
	大	27(月) 14:00～16:00
◆大人の発達障害相談 ▶対象:18歳以上で発達障害と思われる方	石	20(月) 14:00～15:20
	石	30(水) 14:00～15:30
認知症相談 ▶対象:もの忘れなどでお困りの方や家族		27カ所の地域包括支援センターで実施(要予約)。詳しくは、在宅介護支援係 ☎5984-4597

豊玉 ☎3999-2118
北 ☎3931-1347
光が丘 ☎5997-7722
石神井 ☎3996-0634
大泉 ☎3921-0217
関 ☎3929-5381
練馬区保健相談所 ☎3999-6065
つ... 3999-3395

※◆は事前に担当地域の保健相談所へご相談ください(担当地域は、わたしの便利帳「あなたを受け持つ窓口」をご覧ください)。 ※診断書の発行ができる医療機関については、医療連携・在宅医療サポートセンター ☎3997-0121へお問い合わせください。

健康管理アプリ「ねりまちてくてくサプリ」

＼今の生活に「+10分」／

黒田先生の「歩きたくなる！ ウォーキングZoomレッスン」キャンペーン

アプリを使って期間中に一定の距離を歩いた方は、Zoomで少人数のレッスンが受けられる抽選に参加できます。運動習慣が身に付く効果的なウォーキングのポイントを健康運動指導士の黒田恵美子さんがアドバイスします。▶期間:2月3日(月)まで ※レッスンは3月1日(土)・2日(日)。
▶問合せ:健康づくり係 ☎5984-4624 ▲区ホームページ

子どものための講座を企画・運営する団体を募集

子どものための講座を、区内の団体に委託して開催しています。今回、4月1日(火)～令和8年3月15日(日)に開催する講座を企画・運営する団体を募集します。▶問合せ:青少年課育成支援係(区役所本庁舎11階) ☎5984-1292 [Eメール] seishonen03@city.nerima.tokyo.jp ▲区ホームページ

- ### 募集する講座

 - ★ねりま遊遊スクール(子ども・親子対象)
テーマ 体験・発見・創作・感じる・学ぶ
 - ★すまいるねりま遊遊スクール(主に知的障害のある小中学生と保護者対象)
テーマ 遊び・体験・交流を通しての成長・発達
 - ★子育て学習講座(大人対象)
テーマ 子育て・教育
 - ★子供安全学習講座(子ども～大人対象)
テーマ 安全・安心・防犯
 - ★ねりまイクメン講座(父親・父子対象)
テーマ 父親の育児・家事参加

- ### 申し込み方法など

 - ▶募集团体: 次の①～③のいずれかに当てはまる団体
 - ①区内の小中学校のPTAや幼稚園・保育園などの保護者会
 - ②練馬区生涯学習届出団体
 - ③代表者が区内在住・在勤(在学)の20歳以上の方で、主に区内で活動している団体
 - ▶開催場所: 区立施設など ※ねりま遊遊スクールのみ、区外での開催も可。
 - ▶申込: 区ホームページや図書館(南大泉図書館分室を除く)、体育館、青少年館、青少年課などにある募集のしおりをご覧ください。2月7日(必着)までに育成支援係へ ※申し込み多数の場合は、審査の上、抽選。

説明会

初めて応募する団体は参加してください。▶日時: ①1月21日(火)午後6時30分～7時30分 ②22日(水)午前10時30分～11時30分 ▶場所: 区役所本庁舎19階 ▶定員: 各30名(先着順) ▶申込: 電話または電子メールで①説明会(①②の別も) ②氏名③電話番号を、1月20日(月)までに育成支援係へ ※④はオンラインでも配信します。詳しくは、区ホームページや募集のしおりをご覧ください。