

親子で楽しく飯ごう炊飯

▶対象:小学3～6年生と保護者▶日時:2月15日(土)午前9時30分～午後3時▶場所:光が丘公園▶内容:飯ごう炊飯、ポッチャなど▶定員:14組(抽選)▶費用:1人500円▶申込:区ホームページや体育館、スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)にある実施要項をご覧の上、1月20日(月)までにスポーツ振興課事業係☎5984-1947

高齢者



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	日時
勤労福祉会館	1/22(水) 9:30～10:45
土支田中央地域集会所	1/23(木) 13:30～15:45
生涯学習センター分館	1/28(火) 9:30～10:45
桜台地域集会所	1/30(木) 13:30～15:45

ひと汗かいて、ひとつ風呂！ ～1月のフロ・マエ・フィットネス

公衆浴場の営業開始前に筋トレ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▶問合せ:介護予防係☎5984-2094

浴場名	時間	定員(先着順)
天然温泉 久松湯(桜台4-32-15)	1/17～31の毎金曜 10:00～11:00	各10名

健康長寿はつらつ教室

▶対象:区内在住の65歳以上の方▶費用:500円▶申込:1月20日(月)までに区ホームページまたは電話で介護予防係☎5984-2094

足腰しゃっきりトレーニング教室(室内で軽い筋トレ、ストレッチなど)▶定員:各15名▶日時:2/10～3/24の毎月曜10:00～11:30【2/24を除く。6日制】▶場所:ルネサンス光が丘(高松5-8)
▶日時:2/14～3/21の毎金曜10:00～11:30【6日制】▶場所:ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)
プールで足腰しゃっきりトレーニング教室(軽い水中運動など)▶定員:各20名▶日時:2/3～3/31の毎月曜13:00～14:30【2/24を除く。8日制】▶場所:ルネサンス光が丘(高松5-8)
▶日時:2/7～3/28の毎金曜13:00～14:30【8日制】▶場所:ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)

※初めての方を優先の上、抽選。

和菓子教室

▶対象:区内在住の60歳以上の方

▶日時:1月27日、2月10日・24日、3月3日・10日・24日の月曜午前10時～正午【6日制】▶場所:はつらつセンター豊玉▶講師:料理研究家/柴崎真保▶定員:20名(抽選)▶費用:2,000円▶申込:1月17日(金)までに電話で同所☎5912-6401

健康・衛生



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:1月21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 ※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

今日からできる糖尿病予防 ～体を知る、運動、食生活、口腔ケア

▶日時:1月31日(金)、2月14日(金)午後2時～4時【2日制】▶場所:光が丘区民センター3階▶内容:実技、講義▶講師:スポーツプログラマー/山内道子ほか▶定員:40名(先着順)▶申込:電話で光が丘保健相談所☎5997-7722

中性脂肪・コレステロールが気になる方へ ～最新事情と食事のはなし

▶日時:2月7日(金)午後2時～4時▶場所:石神井保健相談所▶内容:講義▶講師:順天堂練馬病院看護師ほか

▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所☎3996-0634

正しく知ろう！ ギャンブル依存症のこと

▶日時:2月13日(木)午前10時～11時30分▶場所:光が丘区民センター2階▶内容:講義▶講師:アパリクリニック医師/梅野充▶定員:50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

介護相談・交流カフェ ～納得の介護施設選び

介護に役立つお話のほか、介護経験のある支援者による相談会を行います。▶日時:2月1日(土)午後2時～4時▶場所:桜台地域集会所▶講師:平和台介護老人保健施設アバンセ主任介護支援専門員/里見茂郎▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で桜台地域包括支援センター☎5946-2311

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
ココネリ2階	1/17(金) 11:00～14:00
大泉図書館	1/23(木)・30(木) 11:00～13:30
光が丘IMA	1/29(水) 11:00～14:00

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

◆区民健康医学講座「ほんとうに五十肩？」▶日時:1月25日(土)午後2時～3時▶場所:順天堂練馬病院▶講師:順天堂練馬病院整形外科・スポーツ診療科医師/榎田芳範▶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。

◆さくらスポーツフェスタ冬▶対象:3歳児以上 ※未就学児は保護者同伴。▶日時:1月26日(日)午前10時～正午①午後1時～3時②午前10時～正午③午後1時～3時▶場所:桜台体育館▶内容:①フェンシング、吹矢、ダブルダッチ、ラケットテニス②エアートランポリン、スラックライン、ポッチャ③玉入れ、ジェンガ、輪投げなど▶定員:各100名(先着順)▶費用:200円▶申込:当日会場▶問合せ:SSC桜台・南波☎090-1408-9900

◆伝統文化日本舞踊子ども教室発表会▶日時:1月26日(日)午後2時～4時▶場所:生涯学習センター▶定員:250名(先着順)▶申込:当日会場▶問合せ:練馬・春日会・春日☎090-5302-5511

◆講演会「今だからできる将来の備え～任意後見制度と死後事務委任」▶日時:1月29日(火)午後2時～4時▶場所:ココネリ3階▶講師:弁護士/土肥尚子▶定員:100名(先着順)▶費用:500円▶申込:NPO法人成年後見のぞみ会ホームページまたは電話で同会・吉浦☎080-5092-1089

◆地域公開講座「子育て応援セミナー～こどもの心をのぞいてみよう!」▶対象:小学生以下のお子さんの保護者

▶日時:2月6日(休)午前10時30分～正午▶場所:大泉学園ゆめりあホール▶講師:神奈川県立精神医療センター児童・思春期精神科医師/菊地祐子▶定員:130名(先着順)▶申込:1月30日(休)までに東京都石神井学園ホームページ▶問合せ:同学園☎3996-4191(平日午前9時～午後5時)

◆少年少女サッカー教室～元日本代表Jリーガーによる指導▶対象:小学生 ※保護者の参加も可。▶日時:2月11日(祝)午前9時30分～11時30分▶場所:立野小▶講師:元鹿島アントラーズ/大野俊三ほか▶定員:70名(先着順)▶費用:500円▶申込:ハガキまたは電子メールで①教室名②郵便番号③住所④氏名⑤学校名・学年⑥性別⑦電話番号を、1月24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)▶Eメール: ssc-kamisyakujii@nerimassc.gr.jp

◆ねりまさんさん将棋団体交流戦▶対象:高校生以下で構成された3人1組のチーム(3人の認定棋力が④9級以下⑤5級以下⑥初段以下⑦制限なし)▶日時:2月11日(祝)①午前9時30分から②午後0時30分から▶場所:生涯学習センター分館▶定員:各16チーム(先着順)▶費用:1チーム6,000円▶申込:ファクスまたは電子メールで①チーム名(④～⑦の別も)②参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢(学生は学年も)③代表者の電話番号を、日本将棋連盟翔龍館支部・鈴木☎FAX 3934-1107▶Eメール: tls_syofuukan_rob@hotmail.com

◆志村学園(就業技術科) 学科学説明会▶日時:②2月13日(休)③18日(火)④27日(休)午前9時30分から▶内容:説明会、校内見学など▶申込:同学園ホームページまたは電話、ファクスで①説明会(④～⑥の別も)②氏名③学校名・学年④電話番号⑤参加人数を、同学園

(板橋区西台1-41-10)☎3931-2323 FAX 3931-3366

◆ふれあいポッチャ&パラスポーツ▶対象:小学生以上▶日時:2月22日(土)午前10時～午後4時30分▶場所:光が丘体育館▶内容:ポッチャ、風船バレーなど▶講師:日本ポッチャ協会公認審判員/増田健一▶定員:100名(先着順)▶費用:300円(中学生以下無料)▶申込:SSC光が丘ホームページ▶問合せ:同SSC・増田☎5968-1600

◆石神井特別支援学校 学校見学会▶日時:2月28日(金)午前9時25分から▶内容:授業見学など▶申込:同学校ホームページ▶問合せ:同学校☎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

◆スポーツ教室▶対象:4歳児～小学4年生 ※未就学児は保護者同伴。▶日時:1月18日(土)午前8時30分～10時▶場所:上石神井北小▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で上北小ソフトボール部・軽部☎090-5431-7886

◆思いっきり歌って演奏する0歳からのファミリーコンサート▶対象:中学生以下のお子さんと保護者▶日時:2月15日(土)午前10時30分～11時15分▶場所:生涯学習センター▶定員:300名(先着順)▶費用:1人500円▶申込:電話でこりのうた・出水☎050-1808-8778(午前10時～午後1時)

◆すまいるねりま遊遊スクール

◆大人も子どももリフレッシュ! バランスボールで運動不足解消▶対象:知的障害のある小中学生と保護者▶日時:2月2日(日)午前10時～11時▶

場所:石神井公園区民交流センター▶定員:10組(先着順)▶費用:1組500円▶申込:電話でコレット・石本☎090-7295-2999(平日午前9時～午後5時)

◆ねりまイクメン講座

◆パパと一緒にバルーンアートを作って遊ぼう▶対象:3歳以上の未就学児と父親 ※母親の付き添い可。▶日時:1月18日(土)午前10時30分～11時45分▶場所:関町児童館▶定員:20名(先着順)▶申込:当日会場▶問合せ:ねりまパパ事務局☎090-2231-1556

◆パパと一緒にベビーマッサージとバランスボール体操▶対象:2カ月以上の未歩行のお子さんと父親▶日時:2月9日(日)午前10時～11時▶場所:石神井公園区民交流センター▶定員:12組(先着順)▶費用:1組500円▶申込:電話でコレット・石本☎090-7295-2999(平日午前9時～午後5時)

◆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、④1月16日(休)⑤21日(火)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。

◆A和田堀公園(石神井町1-1-11)▶日時:1月19日(日)午前9時30分～午後1時30分(雨天中止)▶申込先:〒177-0041石神井町1-3-7 物々(ものもの)☎3997-4333(先着20店。問い合わせは午後6時～8時)

◆B秋の陽公園(光が丘2-5-2)▶日時:1月26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フジョイ☎080-6739-1024(先着50店)

◆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

◆理学療法士に学ぶ腰痛予防体操▶日時:1月19日(日)午後1時～2時▶場所:おでかけ専科デイサービスかたかご(谷原2-8-3)▶内容:講義、実技▶定員:8名(先着順)▶申込:電話で同所☎6915-9439

◆介護する人もされる人も励ます回想法▶日時:1月19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▶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

◆認知症予防に向けた地域づくり▶日時:1月24日(金)午前10時30分～正午▶場所:グラーブホームしゃくじいの庭(上石神井2-20-13)▶内容:講義、実習▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所☎3594-7011

◆理学療法士に学ぶ腰痛予防体操▶日時:1月25日(土)午後1時～2時▶場所:おでかけ専科デイサービス葵(大泉学園町6-9-21)▶内容:講義、実技▶定員:8名(先着順)▶申込:電話で同所☎3978-0919

◆バランス良く食べて、認知症を予防しよう!▶日時:2月8日(土)午後2時～3時▶場所:上石神井特別養護老人ホーム▶内容:講義▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所☎5903-3051

◆フレイルを予防するための、ちよい足し献立を学びましょう!▶日時:2月8日(土)午後2時～3時30分▶場所:介護老人保健施設ミレニアム桜台▶内容:講義▶定員:15名(先着順)▶申込:電話で同所☎5946-5508

◆献血にご協力を

◆区役所アトリウム地下多目的会議室▶日時:1月20日(月)午前10時～正午・午後1時30分～午後4時▶問合せ:東京都赤十字血液センター武蔵野出張所☎0422-32-1100

休日急患診療所

※保険証が必要です。

- 小児科 ①練馬区夜間救急子どもクリニック(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
- 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18:00～21:30②土曜18:00～21:30、日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30③日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30