

3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 | 19(水) 9:00~10:20 | 60名 |
| 北 3931-1347 | 14(金) 9:00~10:00 | 40名 |
| 光が丘 5997-7722 | 5(水) 9:00~10:15 | 40名 |
| 石神井 3996-0634 | 21(金) 9:00~10:00 | 60名 |
| 大泉 3921-0217 | 17(月) 9:00~10:00 | 40名 |
| 関 3929-5381 | 10(月) 13:00~15:00 | 40名 |

「社会を明るくする運動」ポスター・チラシの原画を募集

▶対象:中学生▶申込:ハサウエイ(38cm×27cm)の画用紙に描いた作品の裏右下に①氏名(ふりがな)②学校名・学年③電話番号を記入の上、区立中学校の方…学校へ、区立中学校以外の方…2月21日(必着)までに持参または郵送で〒176-8501区役所内青少年課青少年係(本庁舎11階)[5984-4691](tel:03-5984-4691)

講演会「不登校のお子さん、学校生活が苦手なお子さんの進路を考える」

▶対象:中高生の保護者▶日時:3月8日(土)午前10時~正午▶場所:学校教育支援センター▶講師:NPO法人まほろび理事長/守矢俊一▶定員:60名(先着順)▶申込:区ホームページまたは電話で同センター [6385-9911](tel:03-6385-9911)※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。

高齢者

ひと汗かいて、ひとつ風呂!
~2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](tel:03-5984-2094)

| 浴場名 | 日程 | 定員(先着順) |
|---------------------|-----|---------|
| 桑の湯 (北町8-5-2) | 毎水曜 | 各10名 |
| ゆ~ポッポ (北町6-4-13) | 毎金曜 | 各10名 |

※時間はいずれも14:00~15:00。

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。※ベ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](tel:042-512-9394)(平日午前9時~午後5時)※申し込みは1人1会場です。

| 場所 | 日時 |
|-------------|------------------------|
| 上石神井南地域集会所 | 2/18(火) 13:30~15:45 |
| 東大泉地区区民館 | 2/19(水) 9:30~10:45 |
| 光が丘区民センター3階 | 2/25(火) 9:30~10:45 |

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:2月20日(木)午後2時30分~3時30分▶場所:はつらつセンター関▶申込:電話で同所 [3928-1987](tel:03-3928-1987)

〈下表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 |
| | 豊玉 5912-6401 |
| | 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 |

はつらつセンター豊玉の催し

▶対象:区内在住の60歳以上の方▶申込:1月24日(火)2月11日(祝)までに電話で同センター [5912-6401](tel:03-5912-6401)

1認知症になつても安心して暮らすために~医療や介護とのつながりや利用できる制度を知ろう

▶日時:2月6日(木)午前10時~正午▶定員:50名(抽選)

2絵本たのしむ会~大人でも楽しめる絵本や紙芝居のよみきかせ

▶日時:2月15日(土)午前11時~正午▶講師:なかむら絵本たのしむ会会員▶定員:30名(先着順)

区立プールの障害者専用コースをご利用ください

入場無料

安全管理を行う水泳スタッフのもと、安心して水泳を楽しんでいただけます。利用には、事前に各施設で登録が必要です。詳しくは、区ホームページをご覧いただくか、各施設にお問い合わせください。

※利用時は、保護者または介助者の付き添いが必要です。▶対象:障害者手帳をお持ちで、医師に水泳を許可されている方

| 施設名・問合せ | 日時(祝休日を除く) |
|--|----------------------------|
| 三原台温水プール 3924-8100 | 月曜(第2月曜を除く) 17:30~19:30 |
| 中村南スポーツ交流センター 3970-9651 | 火曜 17:00~19:00 |
| 大泉学園町体育館 5905-1161 | 火曜 17:30~19:30 |
| 平和台体育館 5920-3411 | 水曜 17:30~19:30 |
| 上石神井体育館 5991-6601 | 木曜 17:30~19:30 |
| 光が丘体育館 5383-6611 | 金曜 17:00~19:00 |

子宮頸がんワクチン
キャッチアップ接種

2回目以降を令和7年度に接種する場合は、
7年3月末までに1回以上接種が必要です

接種の機会を逃した方を対象としたキャッチアップ接種を公費(無料)で完了できるようにします。全3回の接種を完了していない方には、2月上旬までにお知らせを送付します。

▶対象:次の①~③の全てに当てはまる女性

①練馬区に住民登録している

②平成9年4月2日~21年4月1日生まれ

③令和4年4月1日~7年3月31日に1回以上接種している

▶接種期間:4月1日(火)~来年3月31日(火)

予診票(要申請) 接種を希望する方は申請が必要です。区ホームページまたは電話で予防接種係へお問い合わせください。

問合せ

予防接種係 [5984-2484](tel:03-5984-2484)



2月の休日医療関係機関

急病者の応急診療を行います。

必ず保険証をお持ちください。往診はしません。

▶問合せ:地域医療課 [5984-4673](tel:03-5984-4673)

●休日急患診療所

| 場所 | 診療日時 |
|---|---|
| 練馬区夜間救急こどもクリニック (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) 予約専用 050-5810-4682 (自動応答) 問合せ 3994-2238 ※小児科医が診療。 | 平日の20:00~22:30 土曜・日曜・祝休日の18:00~21:30 ※保護者同伴。 予約も可 |
| 練馬休日急患診療所 (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) 予約専用 050-5810-4682 (自動応答) 問合せ 3994-2238 | 土曜の18:00~21:30 日曜・祝休日の10:00~11:30、 13:00~16:30、18:00~21:30 ※15歳以下の方は保護者同伴。 予約も可 |
| 石神井休日急患診療所 (石神井町3-30-26 石神井庁舎地下1階) 予約専用 050-5526-1262 (自動応答) 問合せ 3996-3404 | |
| 練馬歯科休日急患診療所 (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎3階) 3993-9956 | 日曜・祝休日の10:00~11:30、 13:00~16:30 ※当日、電話で予約。 |

●休日診療当番医療機関

診療科目を必ず電話で確認の上、来院してください。

▶診療時間:日曜・祝休日の午前9時~午後7時

| |
|---|
| 浩生会スズキ病院(栄町7-1) 3557-2001 |
| 川満外科(東大泉6-34-46) 3922-2912 |
| 大泉生協病院(東大泉6-3-3) 5387-3111 |
| 田中脳神経外科病院(関町南3-9-23) 3920-6263 |