

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:八つ切り(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

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 ※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

| 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。 ※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(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

〈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 2月4日(火) 2 11日(木)までに電話で同センター ☎5912-6401 1 認知症になっ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 絵本たのしみ会～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み会会員 ▶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 ☎3924-8861 FAX 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 FAX 3970-9653 | 火曜 17:00～19:00 |
| 大泉学園町体育館 ☎5905-1161 FAX 5905-1166 | 火曜 17:30～19:30 |
| 平和台体育館 ☎5920-3411 FAX 5920-3855 | 水曜 17:30～19:30 |
| 上石神井体育館 ☎5991-6601 FAX 5991-6604 | 木曜 17:30～19:30 |
| 光が丘体育館 ☎5383-6611 FAX 5383-6615 | 金曜 17:00～19:00 |



子宮頸がんワクチン キッチアップ接種

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

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

●休日急患診療所

| | 場所 | 診療日時 |
|--------|---|--|
| 小児科 | 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。 予約可 |
| 内科・小児科 | 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、電話で要予約。 |

●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 |
| 練馬総合病院(旭丘1-24-1) | ☎5988-2290 |

●テレホンサービス

●東京消防庁救急相談センター
「救急車を呼ぶべきか迷ったら…」
携帯電話など ☎＃7119
ダイヤル回線 ☎3212-2323

予約可

…開始30分前～終了1時間前に練馬区医師会ホームページまたは電話で各診療所の予約専用へ



●休日施術当番接骨院

▶施術時間:午前9時～午後5時

| | | |
|--------|--|--|
| 2日(日) | 小間沢接骨院(早宮4-25-3) 中島整骨院(土支田1-31-11) 愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22) | ☎5999-1550 ☎5755-3828 ☎3923-6789 |
| 9日(日) | ごとう接骨院(桜台2-1-5) こさへ接骨院(石神井町2-15-8) 植村接骨院(東大泉6-50-9) | ☎3994-7804 ☎6913-4702 ☎3922-2911 |
| 11日(祝) | 遠畑接骨院(豊玉北5-12-10) 小林接骨院(練馬4-20-6) てらす整骨院(南大泉4-55-7) | ☎5946-5946 ☎3992-9805 ☎6767-8348 |
| 16日(日) | 町田接骨院(桜台3-14-14) 愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2) 愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22) | ☎3991-2475 ☎5387-6789 ☎3923-6789 |
| 23日(祝) | 樽本接骨院(豊玉中4-13-21) 大幸接骨院(旭町1-15-11) 花道接骨院(石神井台8-22-1) | ☎3948-8586 ☎5997-3232 ☎3922-2634 |
| 24日(休) | 杏文接骨院(冰川台3-29-4) さくらい接骨院(富士見台4-13-2) みさと接骨院(上石神井1-16-6) | ☎5920-2121 ☎3999-9334 ☎3929-0801 |