

9月の子育て相談など





◀赤ちゃん準備教室はコチラ



◀相談・健診はコチラ



赤ちゃん準備教室
～沐浴体験コース
対妊娠中の方
※家族1名の参加も可。

赤ちゃんからの
飲む食べる相談
対0～1歳児
対グループで離乳食・食
事相談
※時間はいずれも40分
程度。

育児栄養歯科相談
対0～3歳児
対身体計測、育児・
食事・歯科相談
※おとなの歯磨き相談
も実施。

1歳児子育て相談
対10カ月～1歳4カ月児
対身体計測、育児・
食事・歯科相談

2歳6カ月児歯科健診
対2歳6カ月～2歳10
カ月児
対歯科健診・相談

2カ月児相談
対2・3カ月児
対育児・食事のミニ講座、
グループで相談・交流
対母子健康手帳、バスタオル
※時間はいずれも受付時間
終了後1時間30分程度。

場所(保健相談所)・ 問合せ	日時	定員 (先着順)	日時	定員 (先着順)	日時	定員 (先着順)	日時	定員 (先着順)	日時	定員 (先着順)	受付日時
豊玉 ☎3992-1188	27(土) 9:00～11:30	30組	10(水) ①9:45②10:45 25(木) ①9:45②10:45	36組	3(水) 9:00～10:20	70名	19(金) 9:00～10:00	50名	11(木) 13:00～15:00	32名	26(金) 9:30～10:00
北 ☎3931-1347	28(日) ①9:30～11:30 ②13:45～15:45	各 30組	9(火) ①9:30②10:30	32組	12(金) 9:00～10:00	40名	17(水) 9:00～11:30	35名	19(金) 9:00～11:00	24名	19(金) 9:30～10:00
光が丘 ☎5997-7722	5(金) 13:15～16:05	24組	26(金) ①9:30②10:30	32組	17(水) 9:00～10:15	40名	10(水) 9:00～11:30	35名	2(火) 9:00～11:00	24名	1(月) 13:15～13:30
石神井 ☎3996-0634	12(金) 13:30～15:30	24組	9(火) ①9:45②10:45 30(火) ①13:30②14:30	36組	26(金) 9:00～10:00	70名	17(水) 9:00～11:00	50名	12(金) 9:00～11:00	32名	10(水) 9:30～10:00
大泉 ☎3921-0217	20(土) 9:00～11:30	20組	29(月) ①9:30②10:30	24組	29(月) 9:00～10:00	40名	24(水) 9:00～11:00	30名	19(金) 9:00～11:00	24名	29(月) 13:30～14:00
関 ☎3929-5381	6(土) 9:15～11:15	20組	19(金) ①9:45②10:50	24組	29(月) 13:00～15:00	40名	18(木) 9:00～11:00	30名	29(月) 9:00～11:00	24名	29(月) 13:15～13:30
申込	区HP(要予約)									当日会場へ	

高齢者向けのサービスを紹介

～いつまでも元気に、安心して暮らすために





脳を鍛えて、仲間づくり!～認知症予防プログラム

問合せ

高齢社会対策課介護予防係(区役所西庁舎3階) ☎5984-2094

対自分で通える区内在住の65歳以上
で、プログラム修了後もグループで活
動を続けられる方 ※要介護認定を受
けている方を除く。
申区HPまたは区民事務所や地区区民
館、敬老館、高齢社会対策課
にある申込書を、8月29日(必
着)までに介護予防係へ



プログラム名など	日時	場所	定員
脳活体操編 対頭と体を同時に使 う運動やウォーキング	10/6～来年1/5、2/16の月曜 ④10:00～12:00⑤13:00～15:00 【祝休日、12/29を除く。11日制】	セントラルウェルネスクラブ 保谷(南大泉3-27)	各15名
スマホで脳活編 対LINEなどの使い方を 学ぶ	10/9～12/25の毎木曜 ④10:00～12:00⑤13:30～15:30【12日制】	練馬の丘キングス・ガーデン (練馬2-27-7)	各10名
絵本読み聞かせ編 対読み聞かせの技術 を習得し、施設などで 実践	10/15～来年2/25の毎水曜14:00～16:00 【12/31、1/7、2/11を除く。17日制】	南大泉青少年館	20名

※初めての方を優先の上、抽選。



認知症なんでも相談窓口の
ご利用を
～ NEW 夜間・オンライン相談を開始

認知症のご本人や介護者の方が抱える困り事につい
て、専門職員に相談できます。▶区の担当:在宅介護支
援係申施設HPまたは電話で各施設へ

施設名(所在地)	電話番号・HP	日時
ミニケアホーム きみさんち (関町北3-36-12)	☎3929-2208 	第2土曜 14:00～17:00、 第3水曜 18:00～21:00
小規模多機能型 居宅介護 たがらの家 (田柄4-10-25)	☎3998-8767 	月～土曜 9:30～17:30

※時間はいずれも1時間程度。
※上記以外の日時を希望する方は、お問い合わせください。



8/15(金)
まで

高齢者向け
民間賃貸住宅の
入居者を募集

問合せ

高齢社会対策課施設係(区役所西庁舎3階) ☎5984-4586

公営住宅への入居を希望する高齢者に民間賃貸住宅を紹介し、公
営住宅への転居が決まるまでの期間(最長6年間)、家賃を補助しま
す。65歳以上の単身世帯または65歳以上の方を含む60歳以上の2
人世帯で、一定の要件に当てはまる方が対象です。詳しくは、申込
書と一緒に配布する募集案内をご覧ください。 ※現在お住まいの
住宅への補助ではありません。▶申込書の配布期間・申込期間: 8月
15日(金)まで▶申込書の配布場所:区民事務所(練馬を除く)、総合福
祉事務所、高齢社会対策課

熱中症にご注意を！

危険な暑さが予想されるときは、区主催の事業を中止・延期する場合があります。その際は、区HPなどでお知らせします。