

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、アドバイス进行します。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**区内在住の65歳以上の方**定**各60名(先着順) ▶ **区**の担当:介護予防係**申**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	日程
桜台地域集会所	1/22(木)
石神井公園区民交流センター	1/27(火)
勤労福祉会館	1/28(水)
総合体育館	1/29(木)

※時間はいずれも9:30～10:45。

はつらつセンターの介護予防事業～足腰しゃっきりトレーニング教室

対区内在住の55歳以上の方**内**軽い筋トレ、ストレッチなど**費**500円**申**1月20日(火)までに区HPまたは電話で各申込先へ

場所・申込先	日時【4日制】	定員
場 勤労福祉会館 申 大泉 ☎3867-3180	2/12～3/5の 毎木曜 10:00～11:00	25名
光が丘 ☎5997-7717	2/18～3/11の 毎水曜 14:30～15:30	20名

※初めての方を優先の上、抽選。

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**医師か

ら運動を止められていない55歳以上の方**費**200円(入浴料込み)**持**バスタオル(⑥のみ)**申**当日会場へ**内**介護予防係☎5984-2094

浴場名	日時	定員 (先着順)
④ 桑の湯 (北町8-5-2)	毎水曜 14:00～15:00	各10名
⑥ 天然温泉 久松湯 (桜台4-32-15)	1/23(金)・30(金) 10:00～11:00	各10名

子ども・教育

子ども体操教室

対運動が苦手な区内在住の小学1～3年生**日**2月1日～3月8日の毎日曜午前10時～11時30分【6日制】**場**南大泉青少年館**内**鉄棒、跳び箱、マット運動など**定**20名(初めての方を優先の上、抽選)**費**300円**申**1月23日(金)までに区HP**内**春日町青少年館☎3998-5341

赤ちゃんと一緒にエクササイズ～子育てママの健康講座

対首のすわった4～12カ月児と母親**日**2月2日(月)午前10時～11時30分**場****内**石神井保健相談所☎3996-0634**内**講義、運動実技**講**健康運動指導士／加藤有里**定**15組(先着順)**申**区HP

オンライン講座「子どもの歯並び、いつからどうする?～正しい知識と治療のタイミング」

日2月9日(月)午後2時～4時**講**よしかわ矯正歯科院長／吉川剛太**定**50名(先着順)**申**2月1日(日)までに区HP**内**豊玉保健相談所☎3992-1188

講演会「現代の子育て事情を考える～多様な子どもの共育て」

日2月21日(土)午前10時～11時45分**場**文化交流ひろば**講**和光大学現代人間学部心理教育学科教授／一瀬早百合**定**100名(先着順)**申**2月

13日(金)までに区HPまたは電話で子ども発達支援センター☎3975-6251 ※オンラインでも配信します。詳しくは、区HPをご覧ください。

講演会「不登校やひきこもりがちの子どもたちに家族ができること」

対小中学生の保護者**日**2月28日(土)午前10時～正午**場**学校教育支援センター**講**埼玉県立大学名誉教授／東宏行**定**60名(先着順)**申**区HP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HPをご覧ください。

健康・衛生

介護相談・交流カフェ～介護体験を語ろう聞こう みんなの体験から介護を学びましょう

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**1月31日(土)午後2時～4時**場**街かどケアカフェはるのひ(北保健相談所内)**定**30名(先着順)**申**電話で同所☎5399-5347

防ごう!糖尿病～血糖管理のために体を知る、運動、食生活、口腔ケア

日2月6日(金)・13日(金)午後2時～4時【2日制】**場**光が丘区民センター2階**内**講義、運動実技**講**健康運動指導士／黒田恵美子ほか**定**40名(先着順)**申**区HPまたは電話で光が丘保健相談所☎5997-7722

スポーツ

区民スポーツ大会 キャッチバレーボール(小学生の部)

対小学生15名以内と18歳以上の責任者1名で構成されたチーム ※1団体から複数チームの参加も可。

日3月1日(日)・8日(日)午前9時から**場**光が丘体育館など**申**区HP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ください。1月30日(金)までに練馬区キャッチバレーボール協会へ**内**スポーツ振興課事業係☎5984-1947

東京都スポーツ大会練馬区選考会 軟式野球

対都内在住、または区内在勤の方(5名以内)で構成された年間登録可能チーム ※小中学生、体育・スポーツ団体に登録している高校生・高等専門学校生・大学生は参加できません。**日**4月5日(日)から**場**東台野球場など**内**リーグ戦、決勝トーナメント戦**申**チーム全員の参加資格を証明できるものを用意して、申込書を受け取りに2月8日(日)午後1時～3時に石神井公園区民交流センターへ ※申込書は、2月22日(日)午前10時～午後3時に提出。**内**スポーツ振興課事業係☎5984-1947

講座・催し

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。**内**就労支援係☎5984-1387 **FAX** 5984-1215

場所	日時
ココネリ2階	1/14(水)～16(金) 11:00～14:00
大泉図書館	1/22(木)・29(木) 11:00～13:30
光が丘IMA	1/28(水) 11:00～14:00

友好都市・長野県上田市物産販売会

おやきや新酒、そばなどの名産品を販売します。**日**1月23日(金)午前11時～午後3時**場**区役所アトリウム**内**国際・都市交流担当係☎5984-1302

2月の子育て相談など

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
内グループで離乳食・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
内身体計測、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
内身体計測、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
内歯科健診・相談

2カ月児相談

対2・3カ月児
内育児・食事のミニ講座、グループ相談・交流
講母子健康手帳、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	14(土) 9:00～11:30	30組	6(金) ①9:45②10:45 18(水) ①9:45②10:45	36組	4(水) 9:00～10:20	70名	20(金) 9:00～10:00	50名	12(木) 13:00～15:00	32名	13(金) 9:30～10:00
北 ☎3931-1347	16(月) 13:30～15:30	20組	10(火) ①9:30②10:30	32組	13(金) 9:00～10:00	40名	25(水) 9:00～11:30	35名	27(金) 9:00～11:00	24名	20(金) 9:30～10:00
光が丘 ☎5997-7722	1(日) ①9:00～11:50 ②13:15～16:05	各 30組	27(金) ①9:30②10:30	32組	4(水) 9:00～10:15	40名	18(水) 9:00～11:30	35名	3(火) 9:00～11:00	24名	2(月) 13:15～13:30
石神井 ☎3996-0634	7(土) 9:00～11:00	30組	13(金) ①9:45②10:45 25(水) ①9:45②10:45	36組	27(金) 9:00～10:00	70名	18(水) 9:00～11:00	50名	6(金) 9:00～11:00	32名	4(水) 9:30～10:00
大泉 ☎3921-0217	24(火) 13:30～16:00	16組	24(火) ①9:50②10:50	24組	16(月) 9:00～10:00	40名	25(水) 9:00～11:00	30名	20(金) 9:00～11:00	24名	16(月) 13:30～14:00
関 ☎3929-5381	9(月) 13:30～15:30	15組	20(金) ①9:45②10:50	24組	16(月) 13:00～15:00	40名	26(木) 9:00～11:00	30名	16(月) 9:00～11:00	24名	16(月) 13:15～13:30
申込	区HP(要予約)										当日会場へ

赤ちゃん準備教室は
コチラ

相談・健診は
コチラ

ねりま区報をご自宅にお届けします

新聞未購読で、区報の入手が困難な方に無料でお届けしています。希望する方は、区HPから申し込むか、お問い合わせください。**内**広報係☎5984-2690