

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場合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**¥**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
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**¥**200円(入浴料込み)**持**バスタオル(⑧のみ)**申**当日会場へ**問**介護予防係☎5984-2094

浴場名	日時	定員(先着順)
Ⓐ桑の湯 (北町8-5-2)	毎水曜 14:00~15:00	各10名
Ⓑ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)**¥**300円**申**1月23日(金)までに区HP**問**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**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**問**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または電話でこ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(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の上、1月30日(金)までに練馬区キャッチバレー協会へ**問**スポーツ振興課事務係☎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。**問**スポーツ振興課事務係☎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。**問**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**問**国際・都市交流担当係☎5984-1302



2月の子育て相談など



◀赤ちゃん準備教室はコチラ



◀相談・健診はコチラ

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) ①9:45~10:45 18(水) ①9:45~10:45	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) ①9:30~10:30	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) ①9:30~10:30	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) ①9:45~10:45 25(水) ①9:45~10:45	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) ①9:50~10:50	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) ①9:45~10:50	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											当日会場へ

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。問広報係☎5984-2690

