

### 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**区内在住の65歳以上の方 **回**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	日時
光が丘区民センター3階	6/16(火) 9:30～10:45、 13:00～14:15
南大泉青少年館	6/18(木) 9:30～10:45
桜台地域集会所	6/23(火) 9:30～10:45
石神井公園区民交流センター	6/25(木) 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。**回**区内在住の60歳以上の方 **回**6月18日(木)午後2時30分～3時30分 **場**はつらつセンター豊玉 **申**電話で同所 ☎5912-6401 ※オンラインで配信するほか、はつらつセンター、敬老館、街かどケアカフェで同時視聴できます。詳しくは、区HPをご覧ください。 **問**光が丘図書館 ☎5383-6500

### 子ども・教育

#### 絵本引換券をお持ちの方へ ～ブックスタートに参加しませんか

4カ月児健診の際に絵本引換券をお渡ししています。引換券と母子健康手帳をお近くの図書館に持参すると、「絵本セット」と交換できます。引換日など詳しくは、図書館HPや4カ月児健診の際に配布した日程表をご覧ください。 **問**光が丘図書館 ☎5383-6500

### 児童手当・児童育成手当の 現況届をお忘れなく

手当を受給中の方のうち、届け出が必要な一部の方にお知らせを順次発送します。6月30日(必着)までに提出してください。提出しないと10月支給分から手当が受けられなくなります。 **問**児童手当係 ☎5984-5824

#### 歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクールの作品を募集

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。虫歯の予防やかむことの大切さなど、歯・口の健康に関する図画・ポスターのコンクールを開催します。応募作品の中から特賞、優秀賞、歯科医師会賞の作品を区役所内に展示するほか、動画も配信します。 **対**特別支援学校(学級)を含む区内在

住(在学)の小中学生 **回**54cm×38cmの画用紙に絵の具、クレヨンなどで描いた作品を募集 **申**電話で募集要領を請求の上、9月4日(必着)までに歯科保健担当係 ☎5984-4682 ※募集要領は区HPでもご覧になれます。

#### 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 **回**7月3日(金)午前10時～正午 **場**問光が丘保健相談所 ☎5997-7722 **内**講義、運動実技 **問**健康運動指導士/加藤有里 **回**12組(先着順) **申**区HP

#### 子ども議員を募集

練馬子ども議会に参加する子ども議員を募集します。 **対**中学生 **回**8名程度(抽選) **申**6月12日(金)までに区HP **問**育成支援係 ☎5984-1292

ママも大歓迎!

## 保育園でパパとあそぼう! パパ♪ねりらんど

保育園ならではの遊びやイベントが楽しめます。参加するとねり丸グッズがもらえます。実施園や日程など詳しくは、区HPをご覧ください。 **対**未就学児と父親 ※母親の参加も可。  
**回**6月6日～12月6日の土・日曜午前10時～11時30分 **場**区立保育園 **申**当日会場へ **問**関町第三保育園 ☎3929-3285、各区立保育園

### 給食体験ができます

旬の食材を使った給食が食べられます。お子さんの食事の悩みなども相談できます。 **料** 幼児250円、乳児170円 **申**開催日の2週間前から電話で各保育園へ





♪ 夏休みは楽器を体験してみよう! ♪

## 練馬区ジュニア・オーケストラの 楽器体験教室2026

**回**7月18日・25日、8月1日・8日・22日の土曜午後0時30分～1時40分【5日制】 **場**生涯学習センター分館 **料**500円 **申**往復ハガキまたは電子メールで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢・学年⑤身長⑥保護者の氏名⑦電話番号⑧電子メールアドレス⑨希望する楽器(第2希望まで)を、6月18日(必着)までに〒176-0001 練馬1-17-37 練馬文化センター ☎3993-3311 **EX-MAIL** neri.jr.ok@neribun.or.jp ※楽器は用意します。

楽器	対象 (希望する楽器が未経験で、楽譜が読める方)	定員 (抽選)
バイオリン	身長125cm以上の小学4年～中学生	12名
ビオラ	身長150cm以上の小学5年～中学生	4名
チェロ	身長155cm以上の小学4年～中学生	3名
オーボエ	小学4年～中学生	2名
クラリネット	小学4年～中学生	2名
ファゴット	身長150cm以上の小学6年～中学生	2名
打楽器	小学4年～中学生	4名



## 7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	赤ちゃん準備教室 ～沐浴体験コース <b>対</b> 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 <b>対</b> 0～1歳児 <b>回</b> 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 <b>対</b> 0～3歳児 <b>回</b> 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 <b>対</b> 10カ月～1歳4カ月児 <b>回</b> 身体計測、育児・食事・歯科相談		2歳6カ月児歯科健診 <b>対</b> 2歳6カ月～2歳10カ月児 <b>回</b> 歯科健診・相談		2カ月児相談 <b>対</b> 2・3カ月児 <b>回</b> 育児・食事のミニ講座、グループで相談・交流 <b>持</b> 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。	
	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	25(土) 9:00～11:30	30組	3(金)・23(木) ①9:45②10:45	36組	8(水) 9:00～10:20	70名	17(金) 9:00～10:00	50名	9(木) 13:00～15:00	32名	24(金) 9:30～10:00	
北 ☎3931-1347	-	-	14(火) ①9:45②10:45	32組	10(金) 9:00～10:00	50名	22(水) 9:00～11:30	35名	31(金) 9:00～11:00	24名	3(金) 9:30～10:00	
光が丘 ☎5997-7722	5(日) ①9:00～11:20 ②13:30～15:50	各30組	15(水) ①13:30②14:30	32組	15(水) 9:00～10:00	50名	8(水) 9:00～11:30	35名	7(火) 9:00～11:00	24名	27(月) 13:15～13:30	
石神井 ☎3996-0634	18(土) ①9:00～11:00 ②13:30～15:30	各30組	10(金)・28(火) ①9:45②10:45	36組	24(金) 9:00～10:00	70名	15(水) 9:00～11:00	50名	3(金) 9:00～11:00	32名	8(水) 9:30～10:00	
大泉 ☎3921-0217	14(火) 13:30～16:00	15組	21(火) ①9:50②10:50	24組	27(月) 9:00～10:00	40名	22(水) 9:00～11:00	30名	17(金) 9:00～11:00	24名	27(月) 13:30～14:00	
関 ☎3929-5381	-	-	17(金) ①9:45②10:50	24組	13(月) 13:00～15:00	40名	9(水) 9:00～11:00	30名	13(月) 9:00～11:00	24名	13(月) 13:15～13:30	
<b>申込</b>	<b>区HP(要予約)</b>										<b>当日会場へ</b>	