

### 令和2年度いきいき健康券の申し込み期限は2月28日(日)

まだ申し込んでいない方は、早めに申し込んでください。利用期限は3月31日(火)です。 ※3年度の利用申し込みについては、後日区報でお知らせします。 ▶対象:65歳以上(昭和31年4月1日以前生まれ)の方で練馬区に住居登録のある方 ※申し込みは年度内1回です。 ▶問合せ:高齢者いきいき健康事業担当 ☎3993-3711

### 健康長寿はつらつ教室

▶対象:区内在住の65歳以上の方 ▶費用:500円 ▶申込:1月20日(火)までに電話で介護予防生活支援サービス係 ☎5984-4596

**足腰しゃっきりトレーニング教室**  
(室内で行う筋力強化、ストレッチなど)

▶日時:2/15~3/22の毎月曜10:00~11:30【6日制】 ▶場所:ルネサンス光が丘(高松5-8) ▶定員:15名

▶日時:2/15~3/22の毎月曜10:00~11:30【6日制】 ▶場所:ルネサンス練馬高野台(高野台1-7-17) ▶定員:25名

▶日時:2/16~3/30の毎火曜①10:00~11:30②14:00~15:30【2/23を除く。6日制】 ▶場所:勤労福祉会館 ▶定員:各25名

▶日時:2/17~3/24の毎水曜①10:00~11:30②14:00~15:30【6日制】 ▶場所:光が丘区民センター2階 ▶定員:各25名

▶日時:2/18~3/25の毎木曜12:15~13:45【6日制】 ▶場所:テップネス練馬(練馬1-5-16) ▶定員:23名

▶日時:2/18~3/25の毎木曜①10:00~11:30②14:00~15:30【6日制】 ▶場所:関区民センター ▶定員:各25名

※初めての方を優先の上、抽選。

### はつらつシニアクラブ ~「はつらつ度」測定します

体組成(脂肪や筋肉の量など)、血管年齢、骨の健康度などの測定やフレイルチェック(心身の活力低下の有無を確認)などを行い、アドバイスをします。また、運動や文化活動など近隣で活動している団体の紹介も行います。 ※①②は健康・生活相談

あり(要予約)。 ※ペースメーカーを使用の方は一部の測定ができません。 ※申し込みは1人1会場です。 ▶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:電話でスポーツクラブルネサンス石神井公園 ☎5910-3975(午前11時~午後7時)

場所	日程
①光が丘区民センター3階	1/20(火)
②南大泉青少年館	1/26(火)
③生涯学習センター分館	1/28(木)

※時間はいずれも9:30~12:00。

### いつでも、どこでも、すこしでも「ねりま ゆる×らく体操講習会」

▶対象:65歳以上の方 ▶内容:ひざの曲げ方など日常の動作に役立つ実技指導 ▶区の担当:健康づくり係 ▶申込:電話でスポーツクラブルネサンス練馬高野台 ☎5372-1006(月曜を除く午前11時~午後7時)

場所	日時	定員(先着順)	
街かどケアカフェ	こぶし (練馬高野台駅前地域集会所内)	2/9(火) 10:30~12:00	9名
	けやき (南大泉地域集会所内)	2/16(火) 10:30~12:00	10名
	つつじ (中村橋区民センター内)	2/18(木) 10:30~12:00	10名
	さくら (桜台地域集会所内)	2/25(木) 10:30~12:00	8名
保健相談所	北	2/9(火) 14:30~16:00	8名
	大泉	2/19(金) 10:30~12:00	8名
	豊玉	2/22(月) 14:30~16:00	15名

### 健康・衛生

#### ペット相談

獣医師がしつけや病気などについて無料で相談を受け付けます。 ※ペットを連れての来場はご遠慮くだ

さい。 ▶日時:1月19日(火)午後1時30分~4時30分 ▶場所:区役所アトリウム ▶申込:当日会場へ ※電話相談 ☎3993-1111(代表)もできます。 ▶問合せ:生活衛生課管理係 ☎5984-2483

### 子ども・教育 ①

#### 2月の母親学級(平日コース)

▶対象:妊娠中の方 ▶内容:講義、お風呂の入れ方の実習など ▶持ち物:母子健康手帳 ▶申込:電話で各保健相談所へ

場所(保健相談所)・申込先	日程・定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	9(火)(20名)
光が丘 ☎5997-7722	19(金)(20名)
石神井 ☎3996-0634	12(金)(20名)
関 ☎3929-5381	1(月)(10名)

※時間はいずれも13:30~15:30。

#### 2月の母親学級(土曜コース)

▶対象:平日の参加が難しい妊娠中

の方 ▶日時:2月27日(土)午後2時~4時 ▶場所:石神井保健相談所 ▶内容:講義、お風呂の入れ方の実習など ▶定員:20名(先着順) ▶持ち物:母子健康手帳 ▶申込:電話で同所 ☎3996-0634

#### 2月の「パパとママの準備教室」

▶対象:出産を控えた夫婦 ▶内容:お風呂の入れ方の実習など ▶持ち物:母子健康手帳 ▶申込:往復ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で①教室名②住所③夫婦の氏名(ふりがな)④電話番号⑤出産予定月を、1月25日(必着)までに各保健相談所へ

場所(保健相談所)・申込先	日時・定員(抽選)
北 (〒179-0081 北町8-2-11) ☎3931-1347	21(日) 8:45~11:30 (16組)
石神井 (〒177-0041 石神井町7-3-28) ☎3996-0634	27(土) 9:00~12:00 (36組)
大泉 (〒178-0061 大泉学園町5-8-8) ☎3921-0217	6(土) 9:00~12:00 (15組)

※時間はいずれも1時間程度。

## ねりま区報 をさまざまな形でお届けしています

「ねりま区報」は、朝日・産経・東京・日経・毎日・読売の各新聞に折り込んでお届けしているほか、駅の広報スタンドや金融機関、ファミリーマート、セブン-イレブン、西友、区立施設にも置いています。また、以下のサービスも用意していますので、区報をご覧ください。 ▶問合せ:広報係 ☎5984-2690

#### 新聞を未購読の方は、区報の送付サービスのご利用を

新聞未購読で、上記の施設で区報の入手が困難な方に無料で送付しています。希望する方は、区ホームページから申し込むか、お問い合わせください。

#### 視覚障害のある方にデジ版CDなどの区報を送付

視覚障害のある方には、区報の点字版、カセットテープ版、デジ版CDを無料で送付しています。希望する方は、お問い合わせください。

### 練馬区発

## 100万人のハンドスタンプアートプロジェクト 東京2020大会応援アートが完成!

問合せ オリンピック・パラリンピック事業担当 ☎5984-1270

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の200日前を記念して、洋画家の野見山暁治さんが制作した大会応援アートを展示します。アートには、平成30年の秋から区主催イベントなどで集めた、区立小中学校の児童・生徒や区民の皆さんの手形(ハンドスタンプ)を使用しています。 ※東京2020公式アートポスターの展示やホストタウン(デンマーク、エクアドル)の紹介も併せて行います。 ▶日時:1月19日(火)~29日(金)午前8時45分~午後8時(29日は午後5時まで) ▶場所:区役所アトリウム



野見山暁治

平成15年に東京国立近代美術館で展覧会を開催するなど、日本の現代洋画界を代表する画家。平成26年に文化勲章を受章。練馬区名誉区民。

©川津英夫

## デジタルでイラストを描こう! 画像クリエイター入門

デジタルイラストの基本を絵画アプリを使って学びます。 ▶対象:15~39歳の方(中学生を除く) ▶日時:2月6日(土)①午前10時30分~午後0時30分②午後1時30分~3時30分③午後4時30分~6時30分 ▶場所:春日町青少年館 ▶講師:デジタルイラストレーター/佐藤江里 ▶定員:各10名(抽選) ▶持ち物:タッチペン ▶申込:ハガキまたは電子メールで①講座名(①~③の別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、1月27日(必着)までに〒179-0074春日町4-16-9 春日町青少年館 ☎3998-5341 [Eメール] youth1@city.nerima.tokyo.jp



練馬区公式アニメキャラクター「ねり丸」 ©練馬区