

健康・衛生

体と心をリフレッシュ! ～練馬区健康いきいき体操講習会

▶日時:3月2日(火)午後2時～3時30分
▶場所:石神井保健相談所 ▶講師:スポーツプログラマー/山内道子
▶定員:15名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3996-0634

高齢者

源氏物語に親しもう! ～桐壺(抜粋)の朗読と意識を聴く

▶対象:区内在住の60歳以上の方
▶日時:2月17日(水)午後2時～3時 ▶場所:はつらつセンター豊玉 ▶定員:20名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎5912-6401

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。 ※2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 ▶区担当:介護予防係 ▶申込:電話でスポーツクラブネサンス石神井公園 ☎5910-3975(午前11時～午後7時)

場所	日程	定員(先着順)
1 早宮地区区民館	2/16(火)	40名
2 中村南スポーツ交流センター	2/18(木)	50名
3 上石神井南地域集会所	2/26(金)	40名

※時間はいずれも9:30～12:00。

子ども・教育

国立・都立・私立小中学校への入学には届け出を

お子さんが区立以外の小中学校へ入学する場合は、届け出が必要です。 ▶届け出方法:郵送…区ホームページにある書類に入学許可書または入学承諾書の原本を同封して、学務課学事係へ 窓口…入学許可書または入学承諾書の原本を、区民事務所または学務課学事係(区役所本庁舎12階)へ ▶問合せ:学務課学事係 ☎5984-5659

3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(1はA⑧の別も)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、2月15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)
1 豊玉 (〒176-0012 豊玉北5-15-19) ☎3992-1188	13(土) ⑧9:00～12:00 ⑨13:20～16:20	各30組
2 光が丘 (〒179-0072 光が丘2-9-6) ☎5997-7722	6(土) 13:15～16:15	30組
3 関 (〒177-0052 関町東1-27-4) ☎3929-5381	7(日) 9:00～12:00	18組

※時間はいずれも1時間程度。

3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
北 ☎3931-1347	1(月)	12名
大泉 ☎3921-0217	2(火)	10名

※時間はいずれも13:30～15:30。

3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:3月6日(土)午前9時～11時 ▶場所:光が丘保健相談所 ▶内容:講義、お風呂の入れ方の実習など ▶定員:15名(先着順) ▶持ち物:母子健康手帳 ▶申込:電話で同所 ☎5997-7722

乳幼児の保護者向け防災講習会

▶対象:未就学児の保護者 ※Aはお子さんの参加も可。 ▶定員:各40名(先着順) ▶申込:電話またはファクス、区ホームページ「電子申請」で①講習会名(A B)の別も。複数申し込み可)②郵便番号③住所④氏名⑤電話番号を、2月27日(土)までに防災学習センター ☎5997-6471 FAX 5997-6472 ※Bで保育室(未就学児対象。定員20名(先着順)。費用50円)を利用したい方は、お子さんの年齢・性別をお知らせください。

Aピクニックdeぼうさい～日用品やアウトドアグッズで防災対策!

▶日時:3月6日(土)午前10時～11時30分 ▶場所:防災学習センター ▶内容:日用品やアウトドアグッズを防災仕様にアレンジする方法を学ぶ

B災害に負けない!ココロとカラダをととのえる

▶日時:3月13日(土)午前10時～11時30分 ▶場所:ココネリ3階 ▶内容:災害時に親子に与える心理的影響やヨガを取り入れたメンタルケアを学ぶ

2/14日
10:00～15:00

少年少女スポーツ ふれあいひろば

総合体育館を無料開放し、指導員がさまざまなスポーツを教えます(トレーニング室を除く)。 ▶対象:幼児～中学生 ※幼児は保護者同伴。 ▶持ち物:上履き ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947



種目

バドミントン、ストラックアウト、スピードガン(球速測定)、卓球、輪投げ、縄跳び、ダーツ

※車での来場はご遠慮ください。

都市型軽費老人ホーム

(仮称)ケアハウス上石神井北の入居者を募集

5月に、(株)パッカーが運営する都市型軽費老人ホーム「(仮称)ケアハウス上石神井北(石神井台2-18)」が開業します。全室個室で、身体機能の低下などにより自立した生活に不安がある高齢者向けの施設です。施設では、食事を提供するほか、緊急時に24時間常駐の職員が対応します。 ※介護保険の施設ではありません。入居後に介護が必要となった場合、外部の介護保険サービスをご利用いただけます。 ▶対象:区内在住の60歳以上で低所得の方など ※他にも入居要件があります。 ※生活保護を受給している方も入居できます。 ▶定員:20名 ▶月額利用料(予定):11万9790円から(食費・光熱費・水道代を含む) ※本人の収入により異なります。 ▶入居相談・問合せ:担当地域の地域包括支援センターへ ※施設の運営事業者が優先度を判定し、入居者を決定します。 ※開設する施設に関することは、(株)パッカー開設準備室 ☎6447-5606。



土支田農業公園

農業教室の講習生を募集!

問合せ みどり推進課施設担当係 ☎5984-1664

▶対象:区内在住で、週1回以上の来園と、土曜または日曜に開催する農業教室(全15日程)に参加できる世帯 ▶利用期間:4月1日(木)～来年1月31日(月) ▶定員:100世帯(初めての方を優先の上、抽選) ▶年間利用料:3,000円 ※野菜の種や苗代などは、実費(共同購入)です。肥料は各自で用意してください。 ▶申込:往復ハガキで①農業教室②代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号を、2月19日(必着)までに〒176-8501区役所内みどり推進課施設担当係へ ※申し込みは1世帯1通です。 ※結果は2月26日(金)までに通知します。 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、収穫祭などの催しは実施しません。

おすすめポイント!

- 丁寧な指導で初心者でも安心して野菜を作れる!
- 1区画約5.6㎡の畑で8種類の野菜を作れる!(共同畑では、他の野菜も作れます)



案内図



▶交通:西武バス・国際興業バスで「土支田二丁目」下車徒歩7分、「土支田地蔵」下車徒歩5分、みどりバス保谷ルートで「土支田地蔵集会所」下車徒歩10分 ※体が不自由な方を除き、車での来園はご遠慮ください。