

健康・衛生

認知症地域生活講座 「地域とともにあゆむグループホーム」

住み慣れた地域で暮らし続けるための、グループホームの取り組みや地域づくりについて紹介します。▶日時:3月17日(水)午前10時~正午▶場所:区役所本庁舎20階▶講師:ミ

ニケアホームきみさんち管理者/志寒浩二▶定員:30名(先着順)▶申込:電話または区ホームページ「電子申請」で在宅療養係☎5984-4597

パネル展「AYA世代(15~39歳)のがんを知ろう」

がんの罹患者数のうち、15歳~39歳の割合は約4%と言われております。今回、この世代のがん患者の現状について紹介するパネル展を行います。▶日時:3月6日(土)・7日(日)午

前10時~午後3時▶場所:区役所アトリウム▶問合せ:健康づくり係☎5984-4624

子ども・教育

集中型子ども体操教室

▶対象:体操が苦手な区内在住の小学1~3年生▶日時:3月27日(土)~30日(火)午後1時30分~3時【4日制】▶場所:春日町青少年館▶内容:鉄棒、跳び箱、マット運動など▶講師:練馬区体操指導員連絡会代表/犬塚よしみほか▶定員:20名(初めての方を優先の上、抽選)▶保険料:200円▶申込:往復ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④学校名・学年⑤性別⑥電話番号を、3月2日(必

着)までに〒179-0074春日町4-16-9 春日町青少年館☎3998-5341

3月の「赤ちゃんからの飲む食べる相談」

離乳食や家族の食事について、個別に相談ができます。▶対象:0歳児の保護者(1歳ごろまで参加可)▶申込:電話で各保健相談所へ

場所(保健相談所)・申込先	日時(いずれも20分程度)
豊玉 ☎3992-1188	5(金) 9:30~11:30 17(水)13:30~15:30 22(月)13:30~15:30
北 ☎3931-1347	9(火) 9:00~11:00
光が丘 ☎5997-7722	16(火)13:30~15:30
石神井 ☎3996-0634	2(火) 9:00~11:00 10(水) 9:00~11:00
大泉 ☎3921-0217	15(月) 9:00~11:00
関 ☎3929-5381	19(金) 9:00~11:00

3月1日~8日は女性の健康週間

家事や育児、仕事、介護など忙しい日々の中、普段はなかなか自分の健康に気が回らないということも多いのではないのでしょうか。この機会に、日々の生活を見直してみませんか。

パネル展「千と千尋から学ぶ!健康づくりの極意」

健康づくりにつながる、より良い時間の使い方を、映画のシーンとともに紹介します。▶日時:2月27日(土)~3月10日(水)午前8時45分~午後8時(10日は正午まで)▶場所:区役所本庁舎2階通路▶問合せ:健康づくり係☎5984-4624



健康相談

▶日時:3月1日(月)~5日(金)・8日(月)午前9時~午後5時 ※来所相談もできます(要予約)。▶相談先・問合せ:保健相談所【豊玉☎3992-1188、北☎3931-1347、光が丘☎5997-7722、石神井☎3996-0634、大泉☎3921-0217、関☎3929-5381】

健康づくり講習会「わたしがわたしであるために~ココロとカラダを守るキケン回避を学ぶ」

女性を狙った危険から自身を守り、心と体を健康に保つ方法を学びます。▶対象:女性▶日時:3月6日(土)午前10時~11時30分▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室▶講師:NPO法人ライフライツインパクト東京代表/森山奈央美▶定員:25名(先着順)▶申込:電話で健康づくり係☎5984-4624

3月の健康相談などの日程(無料)

事前に予約が必要です。

内容	場所	日程・受付時間
健康相談 ▶内容:病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談	豊	11(木)・23(火) 13:30~15:30
	北	2(火)・16(火) 13:00~15:00
	光	9(火) 13:30~15:15
禁煙に関する相談 ▶内容:禁煙外来を行っている医療機関の紹介など	石	2(火) 13:30~15:30
	石	23(火) 9:00~11:00
	大	2(火)・25(木) 13:00~15:00
心身障害者(児)歯科相談	関	8(月)・22(月) 9:00~11:00
	つ	6~13・27の土曜 13:00~16:30
◆こころの健康相談 ▶対象:不眠・無気力・もの忘れなどでお困りの方、精神疾患の方や家族	豊	12(金) 9:30~12:00
	北	15(月) 14:00~16:00
	光	17(水) 14:10~15:40
◆うつ相談 ▶対象:気持ちが沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	石	11(木) 14:00~15:30
	大	23(火) 14:00~16:00
◆子育てこころの相談 ▶対象:子育てで悩んでいる方	関	26(金) 14:00~15:30
	石	24(水) 14:00~16:00
◆思春期・ひきこもり相談 ▶対象:ひきこもりと思われる方の家族(◎は、家族グループ相談のみ)	豊	17(水) 14:00~16:15
	豊	24(水)◎ 14:00~16:00
	光	4(木) 9:00~10:00
◆大人の発達障害相談 ▶対象:18歳以上で発達障害と思われる方	豊	15(月) 14:00~16:00
	石	8(月) 14:00~15:20
◆酒・ギャンブルなど依存、家族相談 ▶対象:依存症などでお困りの方や家族	豊	3(水) 9:45~12:00
	石	25(木) 14:00~15:30
認知症相談 ▶対象:もの忘れなどでお困りの方や家族	25カ所の地域包括支援センターで実施(要予約)。詳しくは、在宅療養係☎5984-4597	

豊玉保健相談所 ☎3992-1188
北保健相談所 ☎3931-1347
光が丘保健相談所 ☎5997-7722
石神井保健相談所 ☎3996-0634
大泉保健相談所 ☎3921-0217
関保健相談所 ☎3929-5381
ついでに練馬保健相談所 ☎3999-3333
※は事前に担当地域の保健相談所へご相談ください。さいは、わたしの便利帳「あなたを受け持つ窓口を」をご覧ください。※診断書の発行が持てる医療機関については、医療連携センターへお問い合わせください。

区民のひろば

●この欄は、区民の方のサークル活動などを紹介しています。内容などの確認は当事者間をお願いします。
●掲載を希望する方は、区ホームページをご覧ください。
●場所は施設の予約状況により変更になる場合があります。

■鎌倉彫 櫓の会 月2回月曜午前10時~正午 サンライフ練馬 講師 川浦悠山 入会金1,000円 月会費3,000円 教材費実費 根本☎3997-4332(要予約。午後6時~9時)

■NSクラブ(①大正琴②フォークダンス) 60歳以上の方対象 ①第1・3月曜②金曜午前9時30分~11時30分 ①中村敬老館②サンライフ練馬 ①②とも年会費2,000円、教材費実費 田中☎090-5307-2780(要予約)

■宇宙エネルギーと人間の健康の関わり 長生学サークル 第1・3火曜午後1時~5時 石神井公園区民交流センター 講師 井上秋香 会費1回300円 小野☎090-6004-8895

■中国水墨画会(花・山水画など) 初心者~中級者対象 第2・4水曜午前9時30分~正午 勤労福祉会館 講師 丁長林 月会費3,000円 教材費1回1,000円 池田 ☎080-1361-9944(要予約)

■ウォーキング カタクリの会 初級者対象 月3回火曜に都内近郊などで活動、第4火曜午前10時~正午に石神井庁舎5階で例会あり 入会金1,000円 年会費3,000円 初回は無料体験可 岡本☎090-6484-6209(要予約)

■講演会「敵基地攻撃能力とは何か」 2月27日午後2時~5時 大泉北地域集会所 講師 大内要三 資料代500円 大泉学園町九条の会・大槻☎080-5040-6764

■子ども英会話無料体験会 1歳10カ月~3歳児と保護者対象 3月4日午前9時30分~10時15分 生涯学習センター 例会...1歳10カ月~3歳児と保護者対象 月3回木曜午前10時30分~11時15分 生涯学習センター 入会金1,000円 月会費3,300円 子ども英会話サークル・岡☎080-6621-9678 [Eメール] nshoda@mail.goo.ne.jp(要予約)

■第10回江古田映画祭~3.11福島を忘れない 2月27日~3月12日 いずれも午後1時から ギャラリー古藤など 参加費1作品1,000円 大崎☎090-4362-1160 [Eメール] fwge7555@nifty.com(要予約)

■都展・練馬支部展(洋画・日本画など) 3月16日~21日午前10時~午後6時(16日は午後2時から。21日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 石崎☎3921-4184 [Eメール] kasugaishizaki@gmail.com

広告 広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。 ※広告掲載のお問い合わせは広報係☎5984-2690。

住宅型有料老人ホーム

サンシティ立川昭和記念公園 3月1日(月)~3月31日(水)個別見学会

高齢者の「自由」で「安心」できる生活に必要な三大要素と言われている「医療」「食事」「住環境」が揃う「サンシティ立川昭和記念公園」はハーフ・センチリー・モアが運営する人気の有料老人ホーム。「医療」では、館内に診療所と薬局(別法人)が併設され、入居者の日々の生活を見守ります。「食事」は、居室内でIH機能付きの

キッチンで調理ができ、ダイニングでは毎食2~3種類のメニューから選べるシステム。栄養面やカロリーコントロールの配慮もあり、毎日の食事が楽しめます。さらに「住環境」は四季を感じることができる公園の広大な借景を望みつつ、屋上からは富士山を眺めることもできる自然豊かな立地。また、プールやフィットネス、カラオケや囲碁将棋を楽しめる文化的な設備も充実しています。万が一、常時サポートが必要になっても、館内の介護居室も追加費用なく利用も可能です。

3月1日(月)から31日(水)に開催される個別見学会では、概要の説明、施設の雰囲気や設備などを確認することができます。この機会に参加を。参加ができない人のために資料請求も受け付けています。

- 日時 ▶3月1日(月)~31日(水)各日11:00~ ※希望日を伝えて申し込みを ※現地集合 ※無料駐車場有り
- 会場 ▶東京都立川市砂川町2-71-1

JR中央線「立川」駅北口から立川バスで約14分

●見学会の申し込み・資料請求 ▶サンシティ立川昭和記念公園 ☎0120-122-007

