

子ども・教育

4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相談ができます。▶対象:0~3歳児と保護者▶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40分程度)	定員
豊玉 ☎3992-1188	5月 ①13:30②14:30 23(金) ①9:30②10:30	36組
北 ☎3931-1347	20(火) ①9:30②10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	16(金) ①14:00②15:00	32組
石神井 ☎3996-0634	7(水) ①9:30②10:30 20(火) ①14:00②15:00	36組
大泉 ☎3921-0217	12(月) ①9:30②10:30	24組
関 ☎3929-5381	23(金) ①9:45②10:50	24組

4月の1歳児子育て相談・1歳からの食事講習会

▶対象:10カ月~1歳4カ月児▶内容:歯磨き・食事・育児相談▶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	15(木)	30名
北 ☎3931-1347	21(水)	18名
光が丘 ☎5997-7722	14(水)	18名
石神井 ☎3996-0634	14(水)	30名
大泉 ☎3921-0217	21(水)	18名
関 ☎3929-5381	22(木)	18名

※時間はいずれも9:00~11:00。

高齢者

ねりまちウォーキングクラブ ~気軽に健康長寿

▶対象:65歳以上の方▶内容:リハ

ビリ専門職によるウォーキングの指導、実技など▶定員:各15名(抽選)▶申込:4月9日(金)までに電話で介護予防係 ☎5984-2094 ※申し込みは1人1会場です。

場所(はつらつセンター)	日時[6日制]
1豊玉	5/10・17・24・31、7/5・12の月曜 15:00~16:30
2光が丘	5/12・19・26、6/2、7/7・14の水曜 9:30~11:00
3関	5/27、6/3・10・17、7/29、8/5の木曜 13:30~15:00
4大泉	5/12・19・26、6/2、7/7・14の水曜 13:30~15:00

はつらつライフ手帳を発行

元気なうちから介護予防に取り組めるよう、健診や健康状態、将来への備えなどの記録ができるほか、健康づくりの情報や介護予防事業などを紹介しています。▶配布場所:区

民事務所(練馬を除く)、地域包括支援センター、敬老館、はつらつセンター、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)、区内医療機関・薬局など▶問合せ:介護予防生活支援サービス係 ☎5984-4596 ※4月以降に65歳を迎える方には、誕生月に郵送します。

「練馬発わかわか かむかむ元気ごはん」料理教室

高齢者向け料理本「練馬発わかわか かむかむ元気ごはん」の料理を作ります。※初めての方には料理本を差し上げます。▶講師:いきいきクッキングねりま会員▶定員:各10名(先着順)▶材料費:600円▶持ち物:エプロン、三角巾▶申込:電話で介護予防生活支援サービス係 ☎5984-4596

場所	日程
光が丘区民センター2階	4/9(金)
勤労福祉会館	5/14(金)

※時間はいずれも①10:30~12:30②14:00~16:00。

新たに「北町カトリック幼稚園」を練馬こども園に認定

区は、全国に先駆け、長時間の預かり保育などを行う私立幼稚園を「練馬こども園」として独自に認定しています。お子さんの教育や保育について選択の幅が広がり、共働き家庭からも利用されています。



今回、新たに「北町カトリック幼稚園」を練馬こども園に認定しました。これで練馬こども園は21園となります。

▶問合せ:こども施策担当係 ☎5984-1522 ※申し込み方法など詳しくは、北町カトリック幼稚園にお問い合わせください。

幼稚園名(所在地)	電話番号	対象	預かり保育時間	定員
北町カトリック幼稚園(北町3-16-1)	3931-1661	3~5歳	8:30~18:00	15名

練馬こども園の特徴

- 夏・冬・春休みを含め、1日9~11時間預かります
- 各私立幼稚園の特色を生かした教育を実施します

練馬こども園の一覧は区ホームページでご覧になれます。

二次元
バーコード



4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	6(火)・20(火) 13:30~15:30
	北	6(火)・20(火) 13:00~15:00
	光	13(火) 13:30~15:15
	光	22(木) 9:30~11:15
	石	13(火) 9:00~11:00
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	27(火) 13:30~15:30
	大	6(火)・22(木) 13:00~15:00
	関	12(月)・26(月) 9:00~11:00
心身障害者(児)歯科相談	つ	3~24の毎土曜 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	22(木) 14:00~16:15
	北	20(火) 14:00~16:00
	大	22(木)・28(木) //
◆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	大	22(木)・28(木) 14:00~15:30
	関	30(金) 14:00~15:30
◆子育てこころの相談 ▶対象:子育てで悩んでいる方	豊	21(水) 13:30~16:30
	石	14(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	14(水)◎ 14:00~16:00
	豊	23(金) 9:30~11:30
	北	26(月) 14:00~16:00
	光	28(水) 14:40~16:20
◆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	石	9(金) 14:00~15:20
	石	22(木) 13:00~14:20
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 ☎3999-9211
北保健相談所 ☎3931-1347
北保健相談所 ☎3931-1347
石神井保健相談所 ☎3999-7722
石神井保健相談所 ☎3999-7722
大泉保健相談所 ☎3921-0217
関保健相談所 ☎3929-5381

つ:練馬つつじ歯科診療所 ☎3999-3995
◆は事前に担当地域の保健相談所へご相談ください
◎は、家族グループ相談のみ
※診断書の発行ができる医療機関については、医療連携センター ☎3997-0121へお問い合わせください。

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。

docomo ドコモショップ 大泉学園店・石神井公園店・上石神井店

ドコモスマホ教室、予約受付中!

インターネット、文字入力、電話、メール、カメラ、マップ、プログラミング、LINEなど様々な講座をご用意しております!

参加費無料!

3月予約受付中!

4月のドコモスマホ教室も、予約受付中です!

大泉学園店 東京都練馬区東大泉5-43-1 ゆめりあフェンテB館 3階

定員数: 1日4名 専用ダイヤル: 0120-376-600

石神井公園店 東京都練馬区石神井町3-20-14 HSTower 1階

定員数: 1日3名 専用ダイヤル: 0120-367-900

上石神井店 東京都練馬区上石神井1-5-11 秋葉ビル 1階

定員数: 1日4名 専用ダイヤル: 0120-737-900

他にも、講座は多数ございます。店頭にて直接お申込みいただくか、WEBもしくはお電話にてお申込みください。

広告 **お売り下さい。使わなくなった物。** 〒179-0076 東京都練馬区土支田 3-47-8
電話(FAX)03-3922-0422 / 携帯電話 090-5500-5923 **古道具くら**