

健康・衛生 ②

講演と自己チェック体験 「乳がんは40歳代後半がピーク?!~早期発見が命を守る」

▶対象:女性 ▶日時:10月19日(火)午前10時~正午 ▶場所:男女共同参画センターえーる ▶講師:ピンクリボンinNERIMA代表/西貝圭子ほか ▶定員:20名(先着順) ▶申込:電話またはファクス、電子メールで①催し名②氏名(ふりがな)③電話番号を、同所 ☎3996-9007 FAX 3996-9010 **Eメール** oubo@nerima-yell.com ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員4名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、手話通訳を希望する方はその旨も、10月5日(火)までにお知らせください。

子ども・教育

10月の1歳児子育て相談・1歳からの食事講習会

▶対象:おむね10カ月~1歳4カ月児 ▶内容:歯磨き・育児・食事相談 ▶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	28(木)	30名
北 ☎3931-1347	20(木)	18名
光が丘 ☎5997-7722	20(木)	18名
石神井 ☎3996-0634	27(木)	30名
大泉 ☎3921-0217	13(木)	18名
関 ☎3929-5381	21(木)	18名

※時間はいずれも9:00~11:00。

10月の「赤ちゃんからの飲む食べる相談」

少人数のグループで、乳幼児のいる家庭の食事について相談できます。▶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(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	15(金)①9:30 ②10:30 25(月)①13:30②14:30	36組
北 ☎3931-1347	14(木)①9:30 ②10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	19(水)①14:00②15:00	32組
石神井 ☎3996-0634	13(水)①9:30 ②10:30 29(金)①14:00②15:00	36組
大泉 ☎3921-0217	4(月)①9:30 ②10:30	24組
関 ☎3929-5381	15(金)①9:45 ②10:50	24組

高齢者

頭にも体にも効く! 脳活ウォーキング

▶対象:区内在住の65歳以上の方 ▶日時:10月20日(水)・27日(水)午前10時~正午【2日制】 ▶場所:石神井公園ふるさと文化館など ▶内容:講義、実技、グループワーク ▶講師:東京都健康長寿医療センター研究所研究員/杉山美香 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:電話で介護予防係 ☎5984-2094

寿文化祭の作品展出品者を募集

寿文化祭は、60歳以上の方の趣味の発表と相互交流の場として、練馬区老人クラブ連合会が開催するものです。▶日時:11月12日(金)~15日(月)午前10時~午後5時(15日は午後2時まで) ▶場所:大泉学園ゆめり

あぎャラリー ▶申込:10月5日(火)までに、老人クラブに所属している方...直接、所属している老人クラブへ 所属していない方...直接、練馬区老人クラブ連合会事務局(豊玉北5-27-2)へ ※申し込み多数の場合は抽選。▶問合せ:練馬区老人クラブ連合会事務局 ☎6914-5125(平日午前10時~午後4時)、いきがい係 ☎5984-4763

「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:電話で介護予防係 ☎5984-2094

場所	日程
生涯学習センター	10/8(金)
勤労福祉会館	10/22(金)

※時間はいずれも①10:30~12:30②13:30~15:30。

講座・催し

おうちでできるシンプル ヨーガ「ヨーガで、ココロとカラダのさび落とし!」

▶日時:10月13日(水)午前10時~11時30分 ▶場所:サンライフ練馬 ▶講師:気づきのヨーガ主宰/堀内美加 ▶定員:12名(抽選) ▶申込:往復ハガキで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、9月30日(必着)までに 〒176-0021 貫井1-36-18 サンライフ練馬 ☎3990-0185

障害の理解を深める研修に参加してみませんか

▶定員:各30名(先着順) ▶申込:電話またはファクスで①研修名(A~H)の別②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤ファクス番号(ある方のみ)を、開催日の前日までに練馬障害福祉人材育成・研修センター ☎3993-9985 FAX 3994-1224 ※同ホームページ(<https://kensyu.neri-shakyo.com/>)からも申し込みます。 ※オンラインでも配信します。詳しくは、同ホームページをご覧ください。

研修名	日時・場所
A 高次脳機能障害の特性と支援方法	▶日時:10/8(金)14:00~16:00 ▶場所:ココネリ3階
B 子どものことばの発達を支援する	▶日時:10/13(水)10:00~12:00 ▶場所:サンライフ練馬
C 初めてのSST(ソーシャルスキルトレーニング)	▶日時:10/18(月)14:00~17:00 ▶場所:豊玉障害者地域生活支援センターきらら
D 知的障害の理解と支援方法	▶日時:10/27(水)10:00~12:00 ▶場所:ココネリ3階
E 障害者権利条約を知り、障害者への意思決定支援を考える	▶日時:10/28(木)14:00~16:00 ▶場所:サンライフ練馬
F 視覚、言語、聴覚障害者とのコミュニケーションを学ぶ	▶日時:11/8(月)10:00~12:00 ▶場所:区役所本庁舎20階
G ALS患者の在宅ケアを通して、その人らしい生活を支えるとは何かを考える	▶日時:11/11(木)14:00~16:00 ▶場所:区役所本庁舎20階
H 障害者総合支援法を知る	▶日時:11/19(金)14:00~16:00 ▶場所:区役所本庁舎19階

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。

孫も喜ぶ本格マジックを教わる 光が丘マジッククラブ

中高年齢の初心者対象 第2・4月曜午前9時~正午 光が丘区民センター3階など プロマジックが指導 入会金1,000円 月会費1,000円 山本 ☎3976-1978(要予約)

健康マージャン ゆうゆうクラブ

毎月曜午前9時30分~午後0時30分 大泉学園地区区民館など 会費1回500円 小野 ☎090-2569-5931(要予約)

英会話無料体験会

初級者~中級者対象 ①9月24日②10月1日③8日 午前9時30分~10時45分 石神井公園区民交流センター 例会...初級者~中級者対象 月4回金曜午前9時30分~10時45分 石神井公園区民交流センター 外国人講師が指導 月会費5,000円 初回は無料体験可 FECC・水由 ☎090-4028-0628 **Eメール** mx03565@nifty.com(要予約)

抒情歌・シャンソンを歌う会(カントォーネ・映画音楽など)

①月4回②月2回月曜午後1時30分~3時30分 生涯学習センター分館 ①②とも入会金2,000円 月会費①4,500円②3,000円 教材費月1,000円 初回は無料体験可 岡本 ☎3922-7917(要予約)

骨盤を矯正してコアを鍛えクビレを作るストレッチなど フィットネス・エリ

初心者の女性対象 毎金曜午前11時~午後1時 下石神井地区区民館など 入会金1,000円 会費1回1,500円 初回は無料体験可 高橋 ☎FAX 3924-2678(要予約)

講演会「希望は憲法 変えよう日本の今~映像と音楽を通して憲法を考える」

10月2日午後2時30分~4時30分 ココネリ3階 講師 武蔵野美術大学教授/志田陽子 参加費500円 ねりま九条の会・桐谷 ☎3992-0546

英検学習会

初級者~中級者対象 月4回土曜午前10時~正午 石神井庁舎5階など 入会金1,000円 月会費1,000円 熊野 ☎090-7228-1155

60代からスタートする英会話

60~70代の初心者対象 毎木曜午後1時30分~3時 生涯学習センター 会費1回1,500円 斎藤 ☎090-5778-6501 **Eメール** pyupyu11years@gmail.com(要予約)

軽登山 豊山会

60歳以上の方対象 月2回関東近郊で活動、偶数月の第1木曜午前10時からはつらつセンター 豊玉などで例会あり 年会費2,000円 初回は体験登山あり(参加費200円) 小林 ☎090-9333-8732 **HP** <https://tozankai.com/>(要予約)

四季のはがき絵(水彩画)

第1・3金曜午前10時10分~正午 光が丘地区区民館 入会金2,000円 月会費3,000円 教材費月500円 初回は無料体験可 石川 ☎3976-4952(要予約)

陽だまり絵画クラブ(デッサン・水彩など)

第2・4日曜午前9時30分~11時30分 関町リサイクルセンター 講師 元美術学校講師/相馬博 会費1回1,500円(中学生以下1,000円) 教材費1回500円(中学生以下無料) デッサンは無料体験可 小島 ☎FAX 3928-7210(要予約。午後4時~9時)


英会話 English club Lemon

初級者~中級者対象 月3回木曜①午後1時30分~2時50分②午後3時~4時20分 石神井公園区民交流センター 講師 ジュリア・ジョンスン ①②とも入会金2,000円、月会費4,500円 初回は500円で体験可 伊藤 ☎5935-1333 **Eメール** i-kazuko07@asahi.email.ne.jp(要予約)

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。

Benesse — 介護付きホーム —

ダイニングルーム「レストラン フェアリーチェ」では、レストランのような雰囲気の中でお食事を楽しめます。



「個別見学・相談」のご予約
資料請求、お問い合わせは
今すぐお電話で

0120-17-1165

ベネッセの介護付有料老人ホーム

2020年1月オープン! **グランダ練馬**

季節の食材を使用したこだわりのお食事をご提供。
新たな「楽しみ」や「喜び」のある暮らしのお手伝いを

東京都練馬区豊玉南2-27-12

西武池袋線・西武有楽町線・都営地下鉄大江戸線「練馬駅」より徒歩14分(約1,060m) | 「練馬駅」よりバス、「豊玉中三丁目アパート」停留所下車、徒歩2分(約100m)

【ホーム概要】■入居要件/入居時自立・要支援・要介護、契約時原則満65歳以上 ■居室区分/全室個室 ■居住の権利形態/利用権方式 ■利用料の支払方法/選択方式 ■介護にかかわる職員体制/2.5:1以上(週40時間換算)、夜間帯(22時~翌6時)最少時は介護職員3名(満床時)を配置(人数はシフト数を記載)。看護職員(看護師または准看護師)を常勤換算(週40時間換算)で2名配置(満床時) ■東京都指定特定施設入居者生活介護、指定介護予防特定施設入居者生活介護

【お電話で、申込番号[G1092160]とおっしゃってください。(株)ベネッセスタイルケア 〒163-0905 東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モビルビル

詳しくはWEBで! **グランダ練馬** 検索

●記載情報は、2021年8月現在のものです。広告有効期限:2021年10月末日[G1092160]

「資料請求」受付中!

まずはお気軽に資料請求してみませんか。
資料請求された方全員に! **小冊子**
「安心できる老人ホームの選び方」
もれなく**プレゼント!!**

下記、フリーダイヤルにてご連絡ください。 ※すでにお届けしている方への再度のご提供はございません。

「個別見学・相談」承ります

日 土・日・祝日含む毎日 参加費無料 各日限定**2組** 各日とも10:00~17:00 (ご予約制) (前日までに要予約)

ベネッセスタイルケアでは、感染症予防に細心の注意を払ってホームを運営しております。ご来訪の皆様にはマスク着用、体温測定、手洗い、アルコール消毒等のご協力をお願いいたします。

ご自宅にいながら「リアルタイム」でホーム見学
オンラインでの見学・相談も承ります! ●詳しくはお問合せください。

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**