

心とからだ すこやかに！ 健康長寿はつつまじり

▶対象:区内在住の60歳以上の方
▶日程:11月13日(土)▶場所:光が丘区民センター2・3階▶定員:各40名(先着順)▶申込:電話ではつつまじりセンター光が丘☎5997-7717

時間	内容
①13:00～14:10	●わかわか かむかむ口腔(こうくう)・栄養講座 ●かんたん!しっかりトレーニング講座～フレイル予防のための運動
②14:45～15:55	●脳の認知機能を鍛えましょう ●立ち上がれ!座りすぎ改善計画

※参加者は◎認知機能・転倒リスク測定
◎ひょうたんの押し絵づくりもできます(先着各40名)。

子ども・教育

絵本とあそび会「テーマ:音」

▶対象:幼児～小学生と保護者▶日時:10月31日(日)午後2時～2時45分▶場所:石神井松の風文化公園管理棟▶定員:50名(先着順)▶申込:電話で石神井公園ふるさと文化館☎3996-4060

青年自主企画イベント 「来て・見て・遊んで！ 参加体験型子どもフェス」

春日町青少年館の利用者が自由な発想で企画したイベントです。今回は謎解きや輪投げなどを行います。
▶対象:小学生▶日時:10月31日(日)午前10時～午後3時▶場所・問合せ:春日町青少年館☎3998-5341▶申込:当日会場へ

11月の1歳児子育て相談・ 1歳からの食事講習会

▶対象:おおむね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	11(木)	30名
北☎3931-1347	17(水)	18名
光が丘☎5997-7722	24(水)	18名
石神井☎3996-0634	10(水)	30名
大泉☎3921-0217	10(水)	18名
関☎3929-5381	25(木)	18名

※時間はいずれも9:00～11:00。

11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	19(金)①9:30 ②10:30 25(水)①13:30②14:30	36組
北☎3931-1347	30(水)①9:30 ②10:30	32組
光が丘☎5997-7722	26(金)①9:30 ②10:30	32組
石神井☎3996-0634	12(金)①14:00②15:00 30(水)①9:30 ②10:30	36組
大泉☎3921-0217	8(月)①9:30 ②10:30	24組
関☎3929-5381	19(金)①9:45 ②10:50	24組

オンライン講座 「ここが知りたい!子どもの歯とお口の育て方」

▶対象:3歳以下のお子さんの保護者、妊娠中の方▶日時:11月15日(月)午後2時～3時30分▶講師:すずしろ歯科歯科医師/山本麻美▶定員:30名(抽選)▶申込:10月31日(日)までに区ホームページ「電子申請」で申し込んでください▶問合せ:豊玉保健相談所☎3992-1188

健康・衛生

いい歯の日(11月8日)パネル展

歯と口の健康に関する図画・ポスターコンクールの入賞作品を展示します。▶日時:11月2日(火)～8日(月)午前8時45分～午後8時(8日は午後5時まで)▶場所:区役所アトリウム▶問合せ:歯科保健担当係☎5984-4682

講演会「高次脳機能障害を知る～病院でできること、そして地域で生活するには」

▶日時:11月27日(土)午前10時～正午▶場所:貫井地区区民館▶講師:武蔵野赤十字病院リハビリテーション科部長/秋元秀昭▶定員:30名(先着順)▶申込:電話またはファクスで①講演会名②氏名③電話番号を、11月19日(金)までに中村橋福祉ケアセンター☎3926-7211 FAX 3970-5676

オンライン・在宅療養講演会 「ひとりでも最期まで自宅で過ごしたい方へ」

住み慣れた自宅で医療と介護を行う在宅療養について学びます。▶日時:11月13日(土)午後2時～4時▶講師:さくらクリニック練馬院長/佐藤志津子

場所など	定員(先着順)	申込
Zoomで視聴	80名	11/5(金)までに区ホームページ「電子申請」で申し込み
ココネリ3階で上映	80名	10/27(水)までに電話で地域医療課☎5984-4673
貫井図書館で上映	25名	10/27(水)までに電話で同所☎3577-1831

《講演会の内容を後日上映します》
▶申込:11月5日(金)までに電話で各図書館へ

場所(図書館)・申込先	日時	定員(先着順)
南大泉☎5387-3600	12/11(土) 10:00～12:00	25名
貫井☎3577-1831	12/18(土) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00	各25名
南田中☎5393-2411	来年1/20(木) 14:00～16:00	20名

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:11月2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

血糖値が気になる方へ ～運動とお口の健康について

▶日時:11月25日(木)午後2時～3時30分▶場所:石神井公園区民交流センター▶内容:講義、運動実技▶講師:健康運動指導士/黒田恵美子ほ

11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	豊玉	9(水)・30(水) 13:30～15:30
	北	9(水)・30(水) 13:00～15:00
	光	18(水) 9:00～11:00
	光	30(水) 13:30～15:30
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	9(水) 9:00～11:00
	石	25(木) 13:30～15:30
	大泉	9(水)・25(木) 13:00～15:00
関	15(月)・29(月) 9:00～11:00	
心身障害者(児)歯科相談	つ	6～27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	豊玉	5(金) 9:30～12:00
	北	2(水)・25(木) 14:00～16:00
	光	2(水) 14:30～16:10
	石	10(水) 14:30～16:00
◆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	大泉	18(水) 14:00～16:00
	関	11(水) 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	光	17(水) 14:10～15:40
◆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)	豊玉	17(水)◎ 14:00～16:00
	豊玉	26(金) 9:30～12:00
	石	9(水) 9:00～10:30
◆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	豊玉	15(月) 14:00～16:00
◆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	豊玉	10(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、在宅介護支援係☎5984-4597	

豊玉保健相談所☎3999-2118
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
練馬保健相談所☎3992-1188
つ...関保健相談所☎3992-1188
大泉保健相談所☎3921-0217
石神井保健相談所☎3996-0634
光が丘保健相談所☎5997-7722
北保健相談所☎3931-1347
豊玉保健相談所☎3999-2118
※は事前に担当地域の保健相談所へご相談ください(担当地域は、わたしの便利帳あなたを受け持つ窓口をご覧ください)。
※診断書の発行ができる医療機関については、医療連携・在宅医療サポートセンター☎3997-0121へお問い合わせください。

お薬手帳の活用を

お薬手帳は、服用している薬を記録するためのものです。薬の相互作用による悪影響などを防ぐため、手帳は1冊にまとめ、医療機関・薬局に持参しましょう。▶問合せ:医務薬事係☎5984-1352

講座・催し

11月の着付け教室

▶対象:18歳以上の女性▶日時:11月1日(月)・8日(月)・15日(月)①午前9時30分～10時45分②午前11時～午後0時15分【3日制】▶場所:向山庭園▶定員:各6名(先着順)▶費用:3,000円▶申込:電話で同所☎3926-7810

オンライン消費者講座「インターネットで何でも買える時代～子どもを取り巻く契約トラブル」

▶日時:11月18日(木)午前10時～11時30分▶講師:(一社)ECネットワーク理事/原田由里▶定員:30名(先着順)▶申込:電子メールで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、11月10日(水)までに消費生活係☎5910-3089 Eメール syohi@city.nerima.tokyo.jp

対人関係の悩みを解消し楽になれるワークショップ「ソーシャル・スキルズ・トレーニング」

▶日時:12月2日(木)・9日(木)・16日(木)午前10時～午後0時30分【3日制】▶場所:豊玉障害者地域生活支援センターきらら▶講師:SST普及協会認定講師/河島京美▶定員:15名(先着順)▶申込:電話で同所☎3557-9222 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員6名(先着順))を利用したい方は、11月22日(月)までに併せて申し込んでください。

秋のねりまを 楽しむウォーキング

▶対象:約7km歩ける小学生以上の方 ※小学生は保護者同伴。▶日時・場所:11月20日(土)午前8時45分西武池袋線大泉学園駅集合～大泉橋戸公園～中里の富士塚～清水山の森～午後0時30分四季の香ローズガーデン解散▶定員:30名(抽選)
▶保険料など:500円▶申込:ハガキまたはファクス、電子メールで①催し名②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、10月27日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課振興係☎5984-1948 FAX 5984-1228 Eメール sports05@city.nerima.tokyo.jp



休日急患診療所

小児科 ①練馬区夜間救急子どもクリニック(区役所東庁舎2階)☎3994-2238
内科・小児科 ②練馬休日急患診療所(区役所東庁舎2階)☎3994-2238
③石神井休日急患診療所(石神井庁舎地下1階)☎3996-3404
歯科 ④練馬歯科休日急患診療所(区役所東庁舎3階)☎3993-9956
▶受付時間:①～③土曜18:00～21:30、日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30 ※①は平日20:00～22:30も対応しています。④日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30 ※④は10/24(日)はお休みします。