

2月の赤ちゃん準備教室

～沐浴体験コース(土・日曜)

▶対象:平日の参加が難しい妊娠中の方 ※家族1名の参加も可。▶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(2はA③の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤出産予定日を、1月24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 光が丘 (〒179-0072 光が丘2-9-6) ☎5997-7722	5(土) 9:00～ 12:00	30組
2 石神井 (〒177-0041 石神井町7-3-28) ☎3996-0634	19(土) A 9:00～ 12:00 B 13:15～ 16:15	各30組
3 関 (〒177-0052 関町東1-27-4) ☎3929-5381	27(日) 9:00～ 12:00	20組

ネリビラボ～好きな材料で自由に造る/描く!実験室

▶対象:小中学生▶日時:2月13日(日)・27日(日)、3月13日(日)午前10時30分～午後4時の間の都合の良い日時▶場所:練馬区立美術館▶定員:15名(抽選)▶材料費:1,500円▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①催し名②住所③氏名(ふりがな)④年齢・学年⑤電話番号を、1月28日(必着)までに〒176-0021貫井1-36-16 練馬区立美術館☎3577-1821 [Eメール event-museum@neribun.or.jp](mailto:event-museum@neribun.or.jp)

高齢者



令和3年度いきいき健康券の申し込み期限は2月28日(月)

まだ申し込んでいない方は、早めに申し込んでください。利用期限は3月31日(木)です。 ※4年度の利用申し込みについては、後日区報でお知らせします。▶対象:75歳以上(昭和22年4月1日以前生まれ)の方で練馬区に住民登録のある方 ※申し込みは年度内1回です。▶問合せ:高齢者いきいき健康事業担当☎6758-1722

スマートフォン教室～スマホデビューしませんか

スマートフォンの基本的な操作を習得できます。▶対象:区内在住の60歳以上の方▶定員:各10名(抽選)▶区の担当:高齢社会対策課管理係▶申込:開催日の7日前までに電話でスマートフォン普及啓発事業事務局☎3804-3381(平日午前9時～午後5時) ※スマートフォンをお持ちでない方には、無料で貸し出します。

場所	日時
三原台敬老館	1/29(土)9:30～12:30
東大泉敬老館	1/31(月)9:30～12:30

〈個別相談会も同時開催〉

▶時間:午後1時～4時▶申込:当日会場へ

健康長寿はつらつ教室

▶対象:区内在住の65歳以上の方▶費用:500円▶申込:1月20日(休)までに電話で介護予防係☎5984-2094

わかわか かむかむ 元気応援教室(調理実習、栄養と口腔(こうくう)について学ぶ)▶定員:各10名

▶日時:2/16～3/30の毎水曜9:30～11:30【2/23を除く。6日制】▶場所:男女共同参画センターえーる

▶日時:2/17～3/24の毎木曜9:30～11:30【6日制】▶場所:光が丘区民センター2階

▶日時:2/17～3/24の毎木曜9:30～11:30【6日制】▶場所:勤労福祉会館

足腰しゃっきりトレーニング教室(室内で行う筋力強化、ストレッチなど)

▶日時:2/15～3/22の毎火曜10:00～11:30【6日制】▶場所:勤労福祉会館▶定員:25名

▶日時:2/16～3/30の毎水曜10:00～11:30【2/23を除く。6日制】▶場所:光が丘区民センター2階▶定員:25名

▶日時:2/17～3/24の毎木曜10:00～11:30【6日制】▶場所:関区民センター▶定員:25名

▶日時:2/17～3/24の毎木曜10:00～11:30【6日制】▶場所:ティップネス練馬(練馬1-5-16)▶定員:23名

※初めての方を優先の上、抽選。

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。 ※12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▶定員:各50名(先着順)▶区の担当: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
1 光が丘区民センター3階	1/19(水)
2 南大泉青少年館	1/21(金)
3 生涯学習センター分館	1/26(水)

※時間はいずれも9:30～12:00。

2月1日(火)に特別養護老人ホーム「練馬いやし園(早宮3-13-35)」が開設

申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。▶問合せ:練馬いやし園☎5912-0245 ※短期入所(ショートステイ)も行います。 ※区内の特別養護老人ホームに関することは、担当地域の地域包括支援センターへ。

健康・衛生



今こそ糖尿病を予防しよう～血糖をコントロールする運動・食事

▶日時:A 1月28日(金)B 2月1日(火)午後2時～4時▶場所:A 光が丘区民センター3階B 光が丘保健相談所▶内容:A 運動実技、講義B 食事・歯の健康に関する講義など▶講師:健康運動指導士/黒田恵美子(Aのみ)▶定員:A 30名B 25名(先着順)▶申込:電話で光が丘保健相談所☎5997-7722

ホワイトニングと歯ぐきケアでめざす健口美

白い歯を保つための治療や、歯肉の健康を保つ歯周病予防などについて紹介します。▶講師:たけのうち歯科クリニック/竹之内大助

●Zoomで開催

▶日時:2月2日(水)午後1時30分～3時▶定員:60名(先着順)▶申込:区ホームページ「電子申請」で申し込んでください▶問合せ:北保健相談所☎3931-1347

●ココネリ3階で開催

▶日時:2月16日(水)午前10時～正午▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で大泉保健相談所☎3921-0217

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:1月25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

介護入門講座～介護サービスの種類について学び、今後に活かそう

▶日時:2月8日(火)午後2時～3時30分▶場所:練馬福祉人材育成・研修センター(光が丘6-4-1)▶講師:(社福)練馬区社会福祉事業団/中迫誠▶定員:40名(先着順)▶申込:電話またはファクスで①講座名②氏名(ふりがな)③電話番号④ファクス番号(ある方のみ)を、2月4日(金)までに同所☎6758-0145 FAX 5383-7421 ※同ホームページ(<https://www.nerima-carenet.jp/>)からも申し込みます。

講座・催し①

勤労福祉会館の催し

▶場所:勤労福祉会館▶申込:1月28日(金)23日2月16日(水)までに電話

で同所☎3923-5511

1 春闘期の情勢講座

▶日時:2月7日(月)・14日(月)・22日(火)午後6時30分～9時【3日制】▶内容:外国人労働者の人権と労働実態などについて学ぶ▶講師:弁護士/指宿昭一ほか▶定員:50名(先着順)

2 知って役立つ労働法「働く人のためのパワハラ対応」

▶日時:2月18日(金)午後6時～8時▶講師:特定社会保険労務士/萩原一郎▶定員:30名(先着順)

3 ライフプラン講座「相続対策と土地活用の基本」

▶日時:2月19日(土)午後2時～4時▶講師:司法書士/内山誠▶定員:30名(先着順)▶費用:200円

まちづくり講座「マイパブリックでまちを元気に!」

まちを元気にするアイデアを実践してきた、(株)グランドレベル代表取締役社長の田中元子さんを講師に迎え、まちへの関わり方を考えます。▶日時:2月3日(土)午後6時～9時▶場所:ココネリ3階▶定員:30名(先着順)▶申込:電話でみどりのまちづくりセンター☎3993-5451 ※同ホームページ(<https://nerimachi.jp/>)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。

消費者教室「どうする? どうなる? 海のプラごみ」

▶日時:2月3日(土)午前10時～正午▶場所:石神井公園区民交流センター▶講師:容器包装の3Rを進める全国ネットワーク運営委員長/中井八千代▶定員:50名(先着順)▶申込:電話または電子メールで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、2月2日(水)までに消費生活係☎5910-3089 [Eメール syohi@city.nerima.tokyo.jp](mailto:syohi@city.nerima.tokyo.jp) ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、1月24日(月)までにお知らせください。

企画展 石垣島からの花便り～野生ランと橋爪雅彦

入場無料

1/15(土)～3/27(日) 9:30～16:30 ※火曜休館。

橋爪雅彦は前川文夫著「原色日本のラン:日本ラン科植物図譜」の続きとして、野生のランを描きました。本展では、小笠原諸島や沖縄などに咲く珍しいランの複製画をご覧ください。

ギャラリートーク(学芸員による展示解説)

▶日時:1月30日(日)、3月13日(日)A 午後2時30分～2時50分B 午後3時～3時20分▶定員:各15名(先着順)▶申込:1月15日(土)から電話で同所へ

場所・問合せ 牧野記念庭園記念館☎6904-6403



台湾アオイラン 橋爪雅彦 昭和60年 個人蔵

休日急患診療所

※予約不要。健康保険証が必要です。

小児科
内科・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
- 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

▶受付時間: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。 ※①②は1/23(日)10:00～16:30はお休みします(18:00～21:30は受け付けします)。