

講座・催し



手軽に楽しむテーブル点前体験

▶対象:18歳以上の方▶日時:4月13日(水)・20日(水)・27日(水)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

障害の理解を深める研修に参加してみませんか ~障害者への意思決定支援とは

▶日時:4月19日(火)午後2時30分~4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)▶定員:30名(先着順)▶申込:電話またはファクスで①研修名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、4月15日(金)までに同所☎6758-0145 FAX 5383-7421 ※同ホームページ(<https://www.nerima-carenet.jp/>)からも申し込めます。

ボディーコントロール(体幹運動)

▶日時:4~6月の第1・3火曜午前10時~11時【6日制】▶場所:石神井公園区民交流センター▶講師:トレーナー/植田麻利子▶定員:30名(抽選)▶申込:3月25日(金)までに電話で同所☎5910-3451

予防接種

予診票・クーポン券を発送します

子宮頸がん

日本脳炎

風しん

●子宮頸がん 再開

接種による痛みや運動障害などの症状が報告されたため、平成25年6月から積極的な勧奨を控えていました。厚生労働省がワクチンの安全性を確認し、昨年11月に再開を決定したため、対象の方に予診票を発送します。▶対象:平成18年4月2日~23年4月1日生まれの女性▶予診票の発送:4月下旬 ※勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方の接種については、厚生労働省から方針が示され次第、区報などでお知らせします。

●日本脳炎 再開

ワクチン供給量の減少により停止していた「定期接種第2期」の予診票発送を再開します。▶対象:①平成24年度②25年度生まれの方▶予診票の発送:①4月~9月②10月~来年3月 ※誕生日ごとに順次発送します。

●風しん

無料で行っている抗体検査・定期接種の期間を、令和7年3月まで延長します。対象の方にクーポン券を発送します。▶対象:抗体検査が済んでいない昭和37年4月2日~54年4月1日生まれの男性▶クーポン券の発送:3月31日(木) ※抗体検査の結果、数値が低い方には予防接種を行っています。

問合せ 予防係☎5984-2484

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	豊北	5(火)・19(水) 13:30~15:30
	光	5(火)・19(水) 13:30~15:00
	石	19(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	光	28(木) 9:00~11:00
	石	12(火) //
	大関	28(木) 13:30~15:30
心身障害者(児)歯科相談	つ	2~30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	
◆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	光	12(火) 9:00~11:00
	北	19(水) //
◆子育てこころの相談 ▶対象:子育てで悩んでいる方	石	13(水) 14:30~16:00
	関	14(木) 14:00~15:30
◆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)	豊北	20(水) 13:30~16:30
	大	6(水) 14:00~16:00
	大	27(水) //
◆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	13(水)◎ 14:00~16:00
	豊	21(水) 14:00~16:15
◆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	光	27(水) 14:40~16:20
	石	25(月) 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	石	11(月) 14:00~15:20
	石	28(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、在宅介護支援係☎5984-4597	

豊玉保健相談所 ☎3999-2118
北保健康相談所 ☎3933-1134
光が丘保健相談所 ☎5999-7777
石神井保健相談所 ☎3999-0606
大泉保健相談所 ☎3929-5381
関保健康相談所 ☎3929-5381

つ...練馬こころの健康相談所 ☎3999-0000
◆は、事前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 ☎3999-0121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。

■初めて学ぶエッセイ・自分史・家族史・紀行文無料体験会(通信添削も可) ①4月3日午前9時30分~正午②5日午後1時~3時30分 勤労福祉会館 例会...月1回③日曜午前9時30分~正午④火曜午後1時~3時30分 勤労福祉会館 ③④とも会費1回1,500円 竹内☎070-6519-3329 (要予約。午前中)
■練馬区俳句連盟 主に第2日曜午後1時から ココネリ3階 会費1回1,000円 春秋年2回俳句大会を開催 足立☎3922-0917

■ひまわり(①詩吟②民謡③コーラス) 60歳以上の方対象 ①第1・3水曜午前10時~11時15分、第2・4②月曜③木曜午後1時30分~3時30分 中村地域集会所 ①~③とも年会費2,000円、教材費実費 清水☎090-5406-8250 (要予約)

■男の料理教室 大泉料理倶楽部 50歳以上の男性対象 第3土曜午後1時30分~5時 勤労福祉会館 講師 管理栄養士/平島直美 会費3カ月3,500円 教材費3カ月1,500円 新井☎080-5687-2525 [Eメール] t_arai0115@yahoo.co.jp (要予約)

■道具を使った健康体操 すこやかクラブ 60歳以上の方対象 毎水曜午前10時~11時30分 総合体育館 講師 水谷美奈子 入会金1,000円 月会費2,500円 教材費4,000円程度(初回のみ) 常法☎5241-3350 (要予約)

■手編みサークル(棒針・カギ針・アフガン編み) 初心者・中高年齢者対象 第2・4①月曜午前10時~正午②木曜午後1時~3時 光が丘区民センター5階など ①②とも入会金2,000円、月会費2,000円 堀江☎3976-8404

■水泳 水曜会 女性対象 毎水曜午前11時~午後1時 光が丘体育館 入会金1,000円 月会費2,500円 松浦☎3990-5245

■睦会「写真の集い」第22回写真展 4月4日~10日午前10時~午後6時(4日は午後1時から。10日は午後5時まで) 大泉学園ゆめりあギャラリー 入場無料 例会...奇数月の第3火曜午後1時~5時 生涯学習センター分館 講師 庄村勝男 年会費4,500円 年回数撮影会あり 小槻☎090-9645-6517 [Eメール] yuki.otsuki0928@gmail.com

■練馬英会話学習会(フリートーキング) 中級程度の方対象 毎水曜午後6時~8時 生涯学習センター イギリス人男性講師が指導 入会金2,000円 月会費6,000円 初回は無料体験可 藤井☎3977-2635 [Eメール] kazufujii0930@gmail.com (要予約)

■ヨガ・ストレッチ mommy's oasis (①シニアと赤ちゃん連れママの3世代クラス②大人単独クラス) 女性対象 毎火曜①午前9時30分~10時30分②午前10時45分~11時45分 中村地域集会所 講師 ヨガインストラクター/Chiko ①②とも会費1回1,000円 初回は500円で体験可 中島☎090-1559-9827 [Eメール] chikoyoga@yahoo.co.jp (要予約)

■ゴルフ 芝楽会 60歳以上の方対象 第3金曜主に飯能周辺で活動 交通費・プレー代実費 4月2日に説明会あり 松原☎3994-8240 (要予約)

■健康麻雀研修会 初心者~初級者対象 毎月曜午前9時~正午 田柄地域集会所 入会金1,000円 月会費1,000円 大下☎090-1615-7189 (要予約)

■英会話 ホワイトローズ 50歳以上の初心者対象 月3回金曜午後1時~2時 石神井庁舎5階 外国人講師が指導 入会金1,000円 月会費4,200円 テキスト代実費 原沢☎070-7431-8279 (要予約)

■着物を洋服にリメイク 紬の会 月2回土曜午前9時30分~午後0時30分 中村地域集会所 会費1回1,000円 材料費実費 中加☎090-6124-5060 (要予約)

■太極拳 はなみずき 毎水曜午後2時~4時 旭町南地区区民館 講師 日下明子 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 中里☎5848-7632

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。

NTT docomo ドコモショップ 大泉学園店・石神井公園店・上石神井店 **2022年4月30日(土)まで**

無料講座も 有料講座も たくさんをご用意しております!!

- 無料: 簡単なオンライン手続きから学ぼう!
- 無料: キャッシュレスを始めよう!
- 無料: 知っておきたい家計の節約!
- 有料: LINEを始めよう!
- 有料: 天気アプリを便利に使おう!
- 有料: 乗換案内を便利に使おう!

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 各講座定員数: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 各講座定員数: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 各講座定員数:4名 専用ダイヤル:0120-737-900

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**