

赤ちゃんと一緒にエクササイズ～子育てママの健康講座

▶対象:首のすわった4～12カ月児と妊娠中に血圧・血糖値が高めと言われた母親▶日時:9月15日(木)午前10時～11時30分▶場所:豊玉保健相談所▶内容:講義、運動実技▶講師:健康運動指導士/加藤有里▶定員:8組(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3992-1188

講演会「情報リテラシーについて考える～その情報、正確ですか？」

▶対象:小中学生 ※保護者の参加も可。▶日時:8月22日(月)午前10時～正午▶場所:日本大学芸術学部▶講師:日本大学芸術学部放送学科主任教授/鈴木康弘▶定員:100名(先着順)▶申込:当日会場へ▶問合せ:育成支援係 ☎5984-1292

子育て中のわたしをみつめる「子育てママのポレポレ塾2022」

▶対象:子育て中の女性 ※過去に受講した方は申し込みません。▶日時:9月13日・27日、10月4日・18日・25日、11月1日の火曜午前10時～正午【6日制】▶場所:男女共同参画セン

ターネーる▶内容:講義、ワークショップなど▶講師:看護師/磯邊真希子ほか▶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講座名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6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、8月29日(月)までにお知らせください。

絵本とあそぶ会～「夏をたのしもう」がテーマのおはなし

▶対象:幼児～小学生と保護者▶日時:8月13日(土)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

夏休み!親子で学ぼう練馬の夜空～望遠鏡を使って月や星の観察会

▶対象:小学生と保護者▶日時:8月20日(土)午後7時～8時30分▶場所:向山庭園▶講師:練馬の星空を楽しむ会代表/山川徹▶定員:8組(先着順)▶費用:1人500円▶持ち物:双眼鏡(ある方のみ)▶申込:電話で同所 ☎3926-7810

健康・衛生



体と心をリフレッシュ!～練馬区健康いきいき体操講習会

▶日時:9月7日(水)午後2時～3時30分▶場所:豊玉保健相談所▶講師:スポーツプログラマー/山内道子▶定員:15名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3992-1188

高齢者①



はつらつセンター豊玉の催し

▶対象:区内在住の60歳以上の方▶場所:はつらつセンター豊玉▶申込:8月15日(月)までに電話で同所 ☎5912-6401

- 1 初心者向けフラダンス教室▶日時:9月5日(月)・12日(月)午後1時30分～2時30分【2日制】▶講師:フラダンスインストラクター/天野和栄▶定員:12名(抽選)
- 2 空き家の相続問題と対策(A講演会@相談会)▶日時:8月31日(水)④午後2時～3時⑥午後3時から▶講師:行政書士/津田陽一▶定員:④35名⑥12名(抽選)

理学療法士が伝えるフレイル予防!～自宅からZoomによるオンライン参加もできます

糖尿病予防など、健康維持のための知識や運動方法を学びます。 ※オンラインでの参加方法など詳しくは、お問い合わせください。▶対象:区内在住の60歳以上の方▶日時:8月18日(木)午後2時30分～3時30分▶場所:はつらつセンター豊玉▶講師:東京都理学療法士協会会員▶申込:電話で同所 ☎5912-6401 (講座を同時放映します)▶申込:電話で申込先へ

場所・申込先	
はつらつセンター	大 泉 ☎3867-3180
	光が丘 ☎5997-7717
	関 ☎3928-1987
敬老館	栄 町 ☎3994-3286
	南 田 中 ☎3995-5538
	高 野 台 ☎3996-5135
	三 原 台 ☎3924-8834
	石 神 井 ☎3996-2900
	石神井台 ☎3995-8270
	上石神井 ☎3928-8623
	東 大 泉 ☎3921-9129
西 大 泉 ☎3924-9545	
大 泉 北 ☎3925-7105	

三療サービス (はり・きゅう・マッサージ・指圧) のご利用を



はり・きゅう・マッサージ・指圧の中から希望するものを1回1,500円で利用できます(出張の場合は別途1,000円)。 ※練馬区三療協会協力。▶対象:65歳以上の方▶利用回数:年4回まで ※申し込んだ月により異なります。▶申込:区民事務所(練馬を除く)や地域包括支援センター、高齢者支援課(区役所西庁舎3階)で直接申し込むか、下記で配布する申込ハガキを、来年2月28日(消印有効)までに郵送で申込先へ ※区ホームページ「電子申請」からも申し込みます。▶配布場所:地区区民館、敬老館、はつらつセンター、厚生文化会館▶問合せ:高齢者支援課高齢給付係 ☎5984-2774

8/17(水)まで 高齢者向け民間賃貸住宅の入居者を募集

公営住宅への入居を希望する高齢者に民間賃貸住宅を紹介し、公営住宅への転居が決まるまでの期間(原則として6年以内)、家賃を補助します。65歳以上の単身世帯または65歳以上の方を含む60歳以上の2人世帯で、一定の要件に当てはまる方が対象です。詳しくは、申込書と一緒に配布する募集案内をご覧ください。 ※現在お住まいの住宅への補助ではありません。▶申込書の配布期間・申込期間:8月17日(水)まで▶申込書の配布場所:区民事務所(練馬を除く)、総合福祉事務所、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)▶問合せ:高齢社会対策課施設係 ☎5984-4586

8月の休日医療関係機関

急病者の応急診療を行います。

必ず健康保険証をお持ちください。往診はしません。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、診療内容や診療体制を変更する場合があります。事前に各機関へ電話で確認してください。

▶問合せ:地域医療課 ☎5984-4673

●休日急患診療所

場所	受付日時
小児科 練馬区夜間救急子どもクリニック(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) ☎3994-2238 ※小児科専門医が診療。	平日の20:00～22:30 土・日曜、祝休日の18:00～21:30 ※予約不要。 ※15歳以下の方は保護者同伴。
内科・小児科 練馬休日急患診療所(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) ☎3994-2238	土曜の18:00～21:30 日曜・祝休日の10:00～11:30、13:00～16:30、18:00～21:30 ※予約不要。 ※15歳以下の方は保護者同伴。
石神井休日急患診療所(石神井町3-30-26 石神井庁舎地下1階) ☎3996-3404	
歯科 練馬歯科休日急患診療所(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎3階) ☎3993-9956	日曜・祝休日の10:00～11:30、13:00～16:30 ※当日、電話で要予約。

●休日診療当番医療機関

診療科目を必ず電話で確認の上、来院してください。
▶診療時間:日曜・祝休日の午前9時～午後7時

浩生会スズキ病院(栄町7-1)	☎3557-2001
川満外科(東大泉6-34-46)	☎3922-2912
大泉生協病院(東大泉6-3-3)	☎5387-3111
田中脳神経外科病院(関町南3-9-23)	☎3920-6263
練馬総合病院(旭丘1-24-1)	☎5988-2290

●テレホンサービス

●東京消防庁救急相談センター
「救急車を呼ぶべきか迷ったら…」
携帯電話など ☎#7119
ダイヤル回線 ☎3212-2323

お盆の期間(8月6日～14日ごろ)について

お盆の期間に、休診する医療機関があります。受診できる医療機関をお探しの場合は東京都医療機関案内サービス「ひまわり」☎5272-0303、練馬区医師会医療連携・在宅医療サポートセンター☎3997-0121で案内します。

●休日施術当番接骨院

認め印を必ずお持ちください。
▶施術時間:午前9時～午後5時

7日(日)	樽本接骨院(豊玉中4-13-21)	☎3948-8586
	たけくま整骨院(高松6-26-2)	☎3995-7378
	花道接骨院(石神井台8-22-1)	☎3922-2634
11日(祝)	坂口接骨院(冰川台4-49-11)	☎3937-0660
	さくらい接骨院(富士見台4-13-2)	☎3999-9334
	ほがらか接骨院(上石神井1-5-6)	☎6904-7183
14日(日)	豊玉上サイトウ接骨院(豊玉上2-20-4)	☎6914-5320
	小林接骨院(練馬4-20-6)	☎3992-9805
	赤坂接骨院(関町北1-26-7)	☎3920-4021
21日(日)	あおい接骨院(北町2-25-11)	☎3550-3250
	マキノ接骨院(練馬4-26-11)	☎5999-3776
	植村接骨院(東大泉6-50-9)	☎3922-2911
28日(日)	遠畑接骨院(豊玉北5-12-10)	☎5946-5946
	紅の葉整骨院(石神井町3-19-14)	☎6763-3022
	市毛接骨院(関町南2-2-6)	☎3928-0346