

健康・衛生

認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族が安心して日常生活を送るための理解者・応援者を養成する講座です。参加者には、認知症サポーターであることを示すカードを差し上げます。▶日時: 9月20日(火)午後2時~4時▶場所: ココネリ3階▶講師: (公社)認知症の人と家族の会東京都支部副代表/伊藤万利子▶定員: 60名(先着順)

▶申込: 電話で在宅介護支援係 ☎5984-4597 ※区ホームページからも申し込みめます。

オーラルフレイルを予防する! すこやか健口教室

▶日時: 9月30日(金)午前10時~午後0時30分▶場所: 光が丘区民センター3階▶内容: 講義、実技▶定員: 50名(先着順)▶申込: 電話で歯科保健担当係 ☎5984-4682 ※参加者には、舌ブラシを差し上げます。 ※歯科健診も実施しています。希望する方は、併せて申し込んでください。

高齢者



9月の敬老館でスマホ相談

スマートフォンの操作について個別に相談できます。▶対象: 区内在住の60歳以上の方▶申込: 電話で各敬老館へ ※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(敬老館)・申込先	日時
石神井台 ☎3995-8270	2(金) 10:30~12:00
大泉北 ☎3925-7105	7(水) 10:30~12:00
上石神井 ☎3928-8623	7(水) 13:30~15:00
東大泉 ☎3921-9129	13(火) 13:30~15:00
三原台 ☎3924-8834	14(水) 13:30~15:00
南田中 ☎3995-5538	16(金) 13:30~15:00
栄町 ☎3994-3286	21(水) 13:30~15:00
石神井 ☎3996-2900	28(水) 10:30~12:00
西大泉 ☎3924-9545	29(木) 13:30~15:00
高野台 ☎3996-5135	30(金) 10:30~12:00

スポーツ

初心者スポーツ教室 ワンポイント水泳指導 (9~12月分)

▶対象: 個人利用の方▶プール入場料: 1時間につき小中学生100円・一般200円▶申込: プール内で申し込み

場所・問合せ	日時
大泉学園町体育館 ☎5905-1161	月・火曜 9:00~11:00
平和台体育館 ☎5920-3411	火曜 9:00~11:00
三原台温水プール ☎3924-8861	火曜 11:00~13:00
中村南スポーツ交流センター ☎3970-9651	水曜 9:00~11:00
上石神井体育館 ☎5991-6601	金曜 9:00~11:00
光が丘体育館 ☎5383-6611	金曜 11:00~13:00

※実施日はお問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください。

区民体育大会

▶問合せ: スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947 ※実施要項は、体育館やスポーツ振興課(区役所本庁舎8階)、区ホームページなどでご覧になれます。

- 柔道 ▶日時: 9月25日(日)午前9時から▶場所: 総合体育館▶保険料など: 500円▶申込: 実施要項をご覧くださいの上、9月5日(月)までに練馬区柔道会事務局へ
- 卓球(シングルス) ▶対象: 中学生▶日時: 10月1日(土)午前9時から▶場所: 開進第一中▶保険料: 33円▶申込: 実施要項をご覧くださいの上、9月20日(火)までに田柄中・竹野へ
- バドミントン(シングルス・ダブルス) ▶対象: 15歳以上の方(中学生を除く)▶日時: 10月16日(日)・23日(日)、11月3日(祝)・6日(日)午前9時30分から▶場所: 光が丘体育館など▶保険料など: 1人1種目800円▶申込: 実施要項をご覧くださいの上、9月16日(金)までに練馬区バドミントン協会へ

9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: 病气や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談	豊北光石	13(火)・27(火) 13:30~15:30 6(水)・20(水) 13:00~15:00 15(木) 9:00~11:00 27(火) 13:30~15:30
禁煙に関する相談 ▶対象: 禁煙を考えている方	石神井大関	15(木) // 27(火) 9:00~11:00 6(水)・29(木) 13:00~15:00 12(月)・26(月) 9:00~11:00
心身障害者(児)歯科相談	つ	3~24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	豊豊北光石	2(金) 9:30~12:00 21(水) 13:30~16:30 28(水) 14:00~15:30 13(火) 9:00~11:00 14(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	石神井大関	20(水) 14:00~15:30 8(木) 14:00~16:00 29(木) 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	大関	28(水) 14:00~16:00 7(水) 14:30~16:00
◆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)	豊豊北	14(水)◎ 14:00~16:00 30(金) 9:30~11:30 5(月) 14:00~15:30
◆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	豊石	7(水) 9:45~12:00 15(水) 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	

つ関大石光北豊
練馬保泉神が保玉
保健保井健保健
相談相談相談相
談談談談談談談
3333333333
9999999999
335199912
9306731
938207418
3116778
9999999
55642

※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 ☎399701211へお問い合わせください。

講座・催し

ねりま塾卒業生 創業フェス

起業・創業セミナー「創業!ねりま塾」の卒業生が、商品やサービスの紹介などを行い、区内での創業の魅力を発信します。▶日時: 9月10日(土)午前10時~午後5時▶場所: ココネリ3階▶申込: 当日会場へ▶問合せ: 練馬ビジネスサポートセンター ☎6757-2020

地域福祉活動実践報告会 「ねりWakka(わっか)2022」

区内で活躍する地域団体の活動報告会と相談会を行います。▶日時: 9月23日(祝)午後2時~4時30分▶場所: ココネリ3階▶定員: 100名(先着順)▶申込: 電話またはファクスで①催し名②氏名(ふりがな)③電話番号④参加理由(20字程度)を、練馬ボ

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でお願いします。
- 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。

楽しい中国語サークル 月4回水曜①午後6時~7時20分(初級)②午後7時30分~9時10分(中級) 男女共同 参画センターえーるなど 中国人講師が指導 ①②とも入会金1,000円、月会費4,000円、教材費年2,750円 初回は無料体験可 野口 ☎090-2734-6621(要予約)

ドライフラワーアレンジ(リース・スワッグ作り) 女性対象 月1回水曜午前10時~正午 大泉町地域集会所など 花材費1回3,500円 木元 ☎080-5514-0339(要予約)

詩吟(漢詩・和歌・俳句・歌謡吟など) 富士吟道会吟泉教室 第1・3金曜午後1時~4時 東大泉地域集会所など 月会費2,500円 新井 ☎080-1147-7089 [Eメール] h.arai@hb.tp1.jp(要予約)

3B体操 健やか3B会 おおむね50歳以上の方対象 主に毎月曜午前10時~正午 上石神井体育館 講師 日本3B体操協会公認指導士/宮崎初恵 入会金1,000円 月会費2,500円 初回は無料体験可 蔵本 ☎3920-6606(要予約)

高齢者水泳体験会(水泳・水中歩行・体操) 60歳以上の方対象 ①9月2日②9日③16日午前11時~午後1時 平和台体育館 ①~③とも保険料100円 シルバースイミングクラブ 平和台・かねこ ☎080-3461-1108(要予約。午後1時~8時)

水泳 クリオネスイミングクラブ 中高年齢者対象 毎月曜午前11時~午後1時 光が丘体育館 入会金1,000円 月会費2,000円 保険料年1,850円(65歳以上1,200円) 初回は無料体験可 林 ☎3938-3779(要予約)

コール・サザンカ(童謡・愛唱歌・昭和歌謡) 月2回木曜午後1時30分~3時30分 光が丘区民センター5階 入会金1,100円 会費1回1,050円 初回は無料体験可 荒井 ☎3976-0607(要予約。午後1時~5時)

男性の料理教室 花葉会 60歳以上の男性対象 第3火曜午前10時~午後1時 厚生文化会館 講師 石垣幸子 入会金1,000円 年会費2,000円 会費1回1,000円 海老原 ☎3996-2535 [Eメール] t615ebihara@yahoo.co.jp(要予約)

花の絵・ファンタジック水彩画 18歳以上の方対象 第1・3水曜午前10時~11時30分 石神井公園区民交流センター 入会金3,600円 会費1回1,500円 初回は1,500円で体験可 奥村 ☎FAX 5936-8395(要予約)

ヴァロレス練馬サッカースクール 4歳児~小学3年生対象 毎火曜午後4時~4時50分、毎木曜午後8時~8時20分 大泉学園町希望が丘公園運動場 年会費5,000円 月会費5,000円 9月までの入会で年会費無料 オンラインレッスンあり 小島 ☎090-6564-1872 [Eメール] valores_nerima@hotmail.com(要予約)

水中ウォーキング ナック 毎金曜午後7時30分~9時30分 大泉学園町体育館 水中運動指導士が指導 入会金1,000円 年会費1,000円 月会費3,000円 滝沢 ☎FAX 3867-8343(要予約)

水泳教室 スイスイクラブ 小学1~5年生対象 毎水曜午後5時~7時 光が丘体育館 講師 松本喜代子 月会費2,500円 保険料年800円 初回は無料体験可 小林 ☎SMS 090-6927-7408(要予約)

日本舞踊おさらい会「葉月の風に舞う」 8月27日午前11時30分開演 生涯学習センター 入場無料 蝶寿会(正派若柳流) 桶田 ☎3994-2311

高齢者水泳体験会(準備体操・水中運動・水泳) 60歳以上の方対象 9月2日・9日・16日午後1時~3時 平和台体育館 保険料1回100円 例会...60歳以上の方対象 毎金曜午後1時~3時 平和台体育館 入会金1,000円 月会費2,000円 保険料年1,850円(65歳以上1,200円) 平和台マスターズスイミングクラブ・服部 ☎3932-8451(要予約。午後6時~9時)

世帯と人口 [8月1日現在]
※()内は前月比。 ※住民基本台帳による人口。

世帯数	総人口 739,187(-153)			外国人 19,976(+254)			年齢別人口		
	男	女	合計	男	女	合計	14歳以下	15~64歳	65歳以上
384,925 (+48)	357,878	381,309	739,187	348,451	370,760	719,211	86,210(-137)	490,887(-56)	162,090(+40)