

子ども・教育 ②

講演会「放送メディアの役割～メディアと権力の関係」

▶対象:小中学生 ※保護者の参加も可。▶日時:8月21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

9月の育児栄養歯科相談

▶対象:0歳児▶内容:育児・食事・歯科相談▶持ち物:母子健康手帳▶申込:区ホームページ ※おとなの歯磨き相談も実施。

場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	6(水) 9:00～10:20	50名
北 ☎3931-1347	8(金) 9:00～10:00	35名
光が丘 ☎5997-7722	20(水) 9:00～10:15	30名
石神井 ☎3996-0634	29(金) 9:00～10:00	50名
大泉 ☎3921-0217	11(月) 9:00～10:00	25名
関 ☎3929-5381	11(月) 13:00～15:00	30名

9月の赤ちゃん準備教室～沐浴体験コース

▶対象: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:区ホームページ

場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	16(土) 9:00～11:00	30組
北 ☎3931-1347	2(土) ①9:00～10:20 ②10:40～12:00	各15組
光が丘 ☎5997-7722	22(金) 13:00～17:00	16組
石神井 ☎3996-0634	1(金) 13:00～17:00	20組
大泉 ☎3921-0217	10(日) ①9:00～11:30 ②13:30～16:00	各20組
関 ☎3929-5381	30(土) ①13:30～15:00 ②15:00～16:30	各10組

※時間はいずれも1時間30分程度。

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▶内容:講義、運動実技▶申込:区ホームページ

●豊玉保健相談所▶日時:9月1日(金)午前10時～11時30分▶講師:健康運動指導士/加藤有里▶定員:15組(先着順)▶問合せ:同所☎3992-1188

●関保健相談所▶日時:9月12日(水)午前10時～11時30分▶講師:健康運動指導士/須藤浩代▶定員:10組(先着順)▶問合せ:同所☎3929-5381

子育て講習会「子どもを伸ばすほめ方、しかり方」

▶対象:小学生～中学1年生の保護者

▶日時:9月2日、10月7日、11月4日、12月2日の土曜午前10時～正午【4日制】▶場所:学校教育支援センター▶講師:公認心理師/マーシャル理恵子▶定員:30名(先着順)▶申込:電話または電子メールで①講習会名②氏名③お子さんの学年④電話番号⑤参加人数を、同所☎6385-9911

子育て中のわたしをみつめる「子育てママのポレポレ塾2023」

▶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7日・14日・21日、10月5日・19日の木曜午前10時～正午【5日制】▶場所:男女共同参画センターエーる▶内容:講義、ワークショップなど▶講師:アートセラピスト/柴田雅代ほか▶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24日(木)までにお知らせください。

高齢者

理学療法士が伝えるフレイル予防!

腰や膝、股関節の痛みの予防など、健康維持の知識や運動方法を学びます。 ※Zoomを使ったオンライン

配信も行います。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17日(木)午後2時30分～3時30分▶場所:はつらつセンター関▶申込:電話で同所☎3928-1987

〈下表の会場で同時視聴できます〉

場所・申込先	
はつらつセンター	光が丘 ☎5997-7717
	豊玉 ☎5912-6401
	大泉 ☎3867-3180
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	

遺言はあなたの大切な方へのラブレター (A講演会B相談会)

▶対象:区内在住の60歳以上の方▶日時:8月29日(火)①午後2時～3時②午後3時から▶場所:はつらつセンター豊玉▶講師:行政書士/林政明▶定員:①35名②16名(抽選)▶申込:8月15日(火)までに電話で同所☎5912-6401

笑顔でつながる!地域の楽しい学びの場

あなたの趣味・特技を活かしませんか? はつらつシニア活躍応援塾

ヨガ 太極拳 絵手紙 手工芸 楽器 手話 マジック など



いろいろ学べます!

- 講座や教室の運営方法
- パソコンを使った資料の作り方
- 人前での上手な話し方
- SNSの活用方法 など

趣味や特技を活かして地域で講師として活動したい方が、講義の手法を学べる講座です。修了後も活動するためのサポートを受けられます。▶対象:区内在住のおおむね60歳以上の方▶日程・内容:講義…9月27日(水)、10月4日(水)・11日(水)・18日(水)・26日(水)、実技…11月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)、12月6日(水)【10日制】▶場所:1ココネリ3階2動画配信 ※2の実技はココネリ3階で開催。▶講師:合同会社コンサルティングF/双川歳也▶定員:1150名220名(選考)▶区の担当:高齢社会対策課管理係▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①講座名(12の別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥趣味・特技を活かした自己PR(200字程度)を、8月25日(必着)までに〒177-0053 関町南1-12-4 (株)ジェイレック ☎0120-198-606(平日午前9時～午後5時) Eメール haturatu@j-rec1986.co.jp

脳を鍛えて、仲間づくり! ～認知症予防脳活プログラム

認知機能の低下を予防する講座です。▶対象:自分で通える区内在住の65歳以上で、プログラム修了後もグループで活動を続けられる方 ※要介護認定を受けている方を除く。▶申込:区民事務所や地区区民館、敬老館、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)、区ホームページにあるチラシをご覧の上、8月31日(必着)までに高齢社会対策課介護予防係☎5984-2094



プログラム名	日時・場所
スマホで脳活編	▶日時:10/12～来年1/18の毎木曜①10:00～12:00②13:30～15:30【11/23、12/28、1/4を除く。12日制】▶場所:光が丘区民センター5階▶内容:グループでLINEなどの使い方を学び交流を深める
脳活体操編	▶日時:10/13～12/8、来年1/12、2/9の金曜①10:00～11:30②13:00～14:30【11/3を除く。10日制】▶場所:ルネサンス富士見台(貫井3-12-33)▶内容:頭と体を同時に使う運動や有酸素運動にグループで取り組む
絵本読み聞かせ編	▶日時:10/17～来年2/13の毎火曜14:00～16:00【1/2を除く。17日制】▶場所:サンライフ練馬▶内容:読み聞かせの技術を習得し、子どもや高齢者などとの交流を目指す