

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などを行い、アドバイスをします。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。 ※ペースメーカーを使用中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
サンライフ練馬	9/15(金)
早宮地区区民館	9/20(水)
上石神井南地域集会所	9/22(金)
南大泉青少年館	9/27(水)

※時間はいずれも9:30～11:00。

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:
1 9月12日(火) 2 13日(水) 3 15日(金)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20日(水)・27日(水)午後3時30分～4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:15名(抽選)

2 なべさんの元気湧くわく講座～心にしみる人生の味・辞世の句から学んだもの
▶日時:9月25日(月)午後2時30分～4時 ▶講師:社会人落語家/渡邊一雄 ▶定員:50名(先着順)

3 和菓子教室
▶日時:9月25日、10月23日・30日、11月13日・27日、12月11日の月曜午前10時～正午【6日制】 ▶講師:料理研究家/柴崎真保 ▶定員:16名(抽選) ▶費用:2,000円

もめない遺言書
(A講演会 B相談会)

▶対象:区内在住の60歳以上の方 ▶日時:9月26日(火) A 午後2時～3時 B 午後3時～4時30分 ▶場所:光が丘区民センター5階 ▶講師:行政書士/丹下勝代 ▶定員: A 30名 B 20名(先着順) ▶申込:9月19日(火)までに電話ではつらつセンター光が丘 ☎5997-7717

スポーツ

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。

●少林寺拳法
▶日時:9月23日(祝)午前10時から ▶場所:総合体育館 ▶申込:実施要項をご覧くださいの上、9月7日(水)までに練馬区少林寺拳法連盟事務局へ

●柔道
▶日時:10月1日(日)午前9時から ▶場所:総合体育館 ▶費用:500円 ▶申込:実施要項をご覧くださいの上、9月13日(水)

までに練馬区柔道会事務局へ

●ボウリング
▶対象:中学生以上 ▶日時:10月9日(祝)午前9時から ▶場所:練馬トーホーボール(錦2-19-1) ▶定員:60名(抽選) ▶費用:1,000円 ▶申込:実施要項をご覧くださいの上、9月30日(土)までに練馬区ボウリング連盟へ

●陸上
▶対象:小学生以上 ▶日時:10月29日(日)午前9時から ▶場所:練馬総合運動場公園 ▶内容:トラック競技、フィールド競技 ▶費用:一般1,000円、小学生～高校生800円、リレーは1チーム2,000円 ▶申込:実施要項をご覧くださいの上、9月15日(金)までに練馬区陸上競技協会へ

講座・催し ①

映画「食草園が誘う昆虫と植物のかけひきの妙」上映会 & 村田英克監督アフタートーク

▶対象:中学生以上 ▶日時:10月7日(土) ①午前10時～正午 ②午後2時～4時 ▶場所:大泉図書館 ▶定員:各30名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3921-0991

男女共同参画の集い・ねりまフォーラム2023

～フィルムフェスタ「his」

LGBTに関する周囲の理解や仕事と育児に追われるシングルマザーの苦悩などを通して、「家族のかたち」を描いた作品です。 ▶申込:区ホームページ「電子申請」または電話、ファクスで①イベント名(A/Bの別も)②代表者の住所・氏名・電話番号③参加人数(4名まで)の氏名を、9月29日(金)までに人権・男女共同参画課 ☎5984-4518 FAX 3993-6512 ※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、車いす席(定員2名)・手話通訳を利用したい方はその旨もお知らせください。 ※抽選結果は開催日の1週間前までに通知します。



©2020映画「his」製作委員会

▼申し込みはコチラ

場所	日時	定員(抽選)
A 関区民センター	10/21(土)14:00～16:30	160名
B 生涯学習センター	11/18(土)14:00～16:30	270名

9/24日

講演会

「らんまん」制作の舞台裏

牧野富太郎博士をモデルとしたNHKで放送中の連続テレビ小説「らんまん」のチーフプロデューサーの松川博敬さんに、制作過程や裏話などを伺います。 ▶日時:9月24日(日)午後2時～3時30分 ▶場所:牧野記念庭園 ▶定員:30名(抽選) ▶申込:同ホームページまたは往復ハガキで①講演会名②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥電子メールアドレス(ある方のみ)を、9月8日(必着)までに〒178-0063東大泉6-34-4 牧野記念庭園 ☎6904-6403 ※オンライン配信も行います(先着100名)。詳しくは、同ホームページをご覧ください。



9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。

▶問合せ:地域医療課 ☎5984-4673

●休日急患診療所

場所	診療日時
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 ※小児科医が診療。	平日の20:00～22:30 土曜・日曜・祝休日の18:00～21:30 ※保護者同伴。 予約も可
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 ※15歳以下の方は保護者同伴。 予約も可
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
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
久保田産婦人科病院(東大泉3-29-10)	☎3922-0262
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

●東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

☎5272-0303(毎日24時間自動応答)

予約も可 …開始30分前～終了1時間前に練馬区医師会ホームページまたは電話で各診療所へ



●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

3日(日)	コマツモ接骨院(豊玉上1-8-2)	☎3991-1231
	たけくま整骨院(高松6-26-2)	☎3995-7378
	関町整骨院(関町北2-4-4)	☎3920-3997
10日(日)	にだいら整骨院(桜台1-5-4)	☎3993-7866
	大幸接骨院(旭町1-15-11)	☎5997-3232
	ほがらか接骨院(上石神井1-5-6)	☎6904-7183
17日(日)	ごとう接骨院(桜台2-1-5)	☎3994-7804
	塚田接骨院(石神井町3-27-7)	☎3996-0397
	学園通り整骨院(大泉学園町4-23-8)	☎5387-3560
18日(祝)	牧内整骨院(北町1-1-18)	☎3931-1050
	たがら接骨院(田柄2-27-16)	☎3939-3659
	池島接骨院(関町北2-31-7)	☎3920-5556
23日(祝)	篠整骨院(栄町36-5)	☎3991-6623
	さくらい接骨院(富士見台4-13-2)	☎3999-9334
	花道接骨院(石神井台8-22-1)	☎3922-2634
24日(日)	豊玉上サイトウ接骨院(豊玉上2-20-4)	☎6914-5320
	ゆうし接骨院(高松3-13-7)	☎5848-3252
	てらす接骨院(南大泉4-55-7)	☎6767-8348