

福祉・障害のある方

初心者向け 障害者パソコン教室

▶日時:11月12日(日) 1 午前9時30分～正午 2 午後1時30分～4時▶場所:中村橋福祉ケアセンター▶定員:1、2各4名(抽選)▶費用:1,000円▶申込:電話またはファクスで①教室名(1、2とA～Eの別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号またはファクス番号(ある方のみ)⑤障害名と手帳の種類を、10月26日(木)までに同所 ☎3926-7211 FAX 3970-5676 ※手話通訳を希望する方は、その旨もお知らせください。※介助が必要な方は、介助者を同伴してください。

コース	対象
A パソコン入門	次のいずれかをお持ちの方 ・愛の手帳 ・身体障害者手帳 ・精神障害者保健福祉手帳
B ワード(文書作成など)	
C エクセル(表計算・グラフなど)	
D タブレット(携帯端末の相談・体験)	
E 視覚障害(読み上げソフト)	身体障害者手帳を持っている視覚障害のある方

※Aは以前受講した方、B、Cはパソコンの基本操作・文字入力ができない方は受講できません。

働く

①短時間保育②保育③調理 ④用務【会計年度任用職員 (サポートスタッフ〈登録制〉)】

▶期間:来年3月まで(再任する場合あり)▶勤務日:月～土曜(月20日程度)▶時間:①朝…午前7時30分から、夕…午後4時15分から(それぞれ2～3時間程度)②～④原則として午前8時30分～午後5時15分の間の4～7時間45分▶場所:区立保育園▶報酬(時給):①1,375円②1,183円③④1,130円 ※交通費支給。※勤務条件により期末手当・社会保険あり。▶申込:保育課(区役所本庁舎10階)や区ホームページにある申込書を、保育課管理係 ☎5984-5839

事業者向け

福祉事業所向け防災講習会

災害時の福祉事業所での課題や対策を学びます。▶対象:福祉事業所の職員▶日時:11月21日(火)午後1時30分～5時▶場所:練馬福祉人材育成・研修センター(光が丘6-4-1)▶講師:(株)フォーサイトコンサルティング代表取締役社長/浅野睦▶定員:50名(先着順)▶申込:電話またはファクスで①講習会名②参加者全員の氏名(ふりがな)③事業所の郵便番号・住所・名称・電話番号を、11月14日(火)までに防災学習センター ☎5997-6471 FAX 5997-6472

お休みします

〈男女共同参画センターえーる ☎3996-9005〉…10月22日(日)【定期清掃のため】
〈勤労福祉会館 ☎3923-5511〉…10月23日(月)【全館清掃のため】

高齢者



高齢者実態調査にご協力を

75歳以上の方のみの世帯(介護サービス利用者と生活保護受給者を除く)を対象に、10月中旬に調査票を送付します。11月2日(木)までに返送してください。調査結果を基に、一人ひとりの心身の状況に合わせたアドバイスや地域の介護予防事業などを記載した結果通知書を送付します。▶区の担当:高齢者支援課管理係▶問合せ:練馬区高齢者実態調査コールセンター ☎0120-926-148

健康長寿はつつ教室

▶対象:区内在住の65歳以上の方▶費用:500円▶申込:10月20日(金)までに区ホームページまたは電話で介護予防係 ☎5984-2094

わかわか かむかむ 元気応援教室(調理実習、栄養と口腔〈こうくう〉について学ぶ)

▶日時:11/14～12/19の毎火曜9:30～11:30【6日制】▶場所:石神井公園区民交流センター▶定員:10名

足腰しゃっきりトレーニング教室(室内で行う筋力強化、ストレッチなど)
▶定員:各25名

▶日時:11/14～12/19の毎火曜10:00～11:30【6日制】▶場所:勤労福祉会館

▶日時:11/15～12/20の毎水曜10:00～11:30【6日制】▶場所:光が丘区民センター2階

▶日時:11/16～12/28の毎木曜10:00～11:30【11/23を除く。6日制】▶場所:関区民センター

プールで足腰しゃっきりトレーニング教室(水中運動など)

▶日時:11/20～来年1/22の毎月曜13:00～14:30【1/1・8を除く。8日制】▶場所:ルネサンス光が丘(高松5-8)▶定員:20名

※初めての方を優先の上、抽選。

心とからだ すこやかに！ 健康長寿はつつまつり

▶日時:10月21日(土)午前10時～午後3時▶場所:光が丘区民センター2階など▶内容:運動・口腔・認知機能の低下予防や栄養摂取などに関する講座、eスポーツ(ビデオゲームを使った対戦)体験、物作りなど▶申込:当日会場▶問合せ:介護予防係 ☎5984-2094

はじめてのフィットネス

ヨガやマシントレーニングなどを体験できます。▶対象:65歳以上の方▶日時:11月9日～12月21日の毎木曜午前10時～11時30分【11月23日を除く。6日制】▶場所:ティップネス練馬(練馬1-5-16)▶定員:15名(抽選)▶費用:500円▶申込:10月20日(金)までに区ホームページまたは電話で介護予防係 ☎5984-2094

子ども・教育



小学校の入学準備費を支給

経済的に困っているご家庭に、小学校の入学準備費を来年3月下旬に支給します。希望する方は申請が必要です。申請書は就学時健診で配布します。詳しくは、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。▶申請期限:来年1月12日

(消印有効)▶問合せ:学務課管理係 ☎5984-5643

11月の「赤ちゃんからの飲む食べる相談」

少人数のグループで、乳幼児のいる家庭の食事について相談できます。▶対象:0～1歳児▶申込:区ホームページ

場所(保健相談所)・問合せ	日時(いずれも40分程度)	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	17(金)①10:00②11:00 20(月)①13:00②14:00	36組
北 ☎3931-1347	28(火)①9:30 ②10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	27(月)①9:30 ②10:30	32組
石神井 ☎3996-0634	1(火)①9:30 ②10:30 14(火)①13:30②14:30	36組
大泉 ☎3921-0217	13(月)①9:30 ②10:30	24組
関 ☎3929-5381	17(金)①9:45 ②10:50	24組

11月の2歳6カ月児歯科健診

2歳10カ月ごろまで受けられます。担当地域の保健相談所で受けてください。▶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(木) 13:00～15:00	32名
北 ☎3931-1347	16(木) 9:00～11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	14(火) 9:00～11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	10(金) 9:00～11:00	32名
大泉 ☎3921-0217	29(火) 9:00～11:00	24名
関 ☎3929-5381	20(月) 9:00～11:00	24名

知って安心！子どものアレルギー(①光が丘保健相談所②オンラインで開催)

▶対象:未就学児の保護者 ※お子さん連れ可。▶日時:11月21日(火)午前10時～正午▶内容:講義▶講師:武蔵野赤十字病院小児科部長/大柴晃洋▶定員:①20名②80名(先着順)▶申込:区ホームページ▶問合せ:光が丘保健相談所 ☎5997-7722

健康・衛生



お薬手帳の活用を

お薬手帳は、服用している薬を記録するものです。薬の相互作用による悪影響などを防ぐため、手帳は1冊にまとめ、医療機関・薬局に持参しましょう。▶問合せ:医務薬事係 ☎5984-1352

認知症フォーラム「認知症、予防だけで安心？介護とお金の備えも始めましょう」

▶日時:11月11日(土)午後6時～8時

10/22(日) 区役所内各施設の利用を休止します

電気設備点検のため、①展望レストラン・展望ロビー・会議室②練馬休日急患診療所、練馬区休日・夜間薬局③練馬歯科休日急患診療所の利用を休止します。 ※②は午後6時以降は利用できます。

▶問合せ:庁舎管理係 ☎5984-1091

20分▶場所:ココネリ3階▶内容:講演会、地域団体の紹介▶講師:(一社)らふ理事/柴本美佐▶定員:100名(先着順)▶費用:100円▶区の担当:在宅介護支援係▶申込:電話または電子メールで①催し名②氏名③電話番号を、NPO法人認知症サポートセンター・ねりま ☎090-8772-9157(午前10時～午後5時)▶Eメール saponeri26913@gmail.com

血圧が気になる方へ ～生活と食事

▶日時:11月15日(水)午後2時～3時30分▶場所:豊玉保健相談所▶内容:講義▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3992-1188

血糖値が高めと言われた方へ ～糖尿病と運動・歯と食生活

▶日時:11月17日(金)・29日(水)午後2時～4時【2日制】▶場所:大泉保健相談所▶内容:講義、実技▶講師:健康運動指導士/加藤有里ほか▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3921-0217

講演会「高次脳機能障害の症状と接し方を知ろう」

▶日時:11月18日(土)午前10時～正午▶場所:貫井地区区民館▶講師:豊島病院リハビリテーション科部長/中島英樹▶定員:50名(先着順)▶申込:電話またはファクスで①講演会名②氏名③電話番号を、11月10日(金)までに中村橋福祉ケアセンター ☎3926-7211 FAX 3970-5676

講座・催し①



男性向け講座 「おとこの上手な暮らし方！」

▶対象:40～60代の男性▶場所:男女共同参画センターえーる▶定員:各30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(A～C)の別も。複数申し込み可②氏名(ふりがな)③年齢④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、開催日の2週間前までにお知らせください。

講座名・講師	日時
A 正しく学ぼう男性更年期障害 ▶講師:メンズヘルスコーディネーター/看護師マッキー	11/11(土) 10:00～12:00
B おとこの暮らしを支える片づけと習慣の技術▶講師:整理収納アドバイザー/飛永友	11/19(日) 14:00～16:00
C 職場、地域、家庭で役立つコミュニケーションスキル▶講師:キャリアコンサルタント/岩井奈保美	12/3(日) 14:00～16:00

休日急患診療所

※健康保険証が必要です。

- 小児科 ①練馬区夜間救急子どもクリニック(区役所東庁舎2階) ☎3994-2238
- 内科・小児科 ②練馬休日急患診療所(区役所東庁舎2階) ☎3994-2238
- ③石神井休日急患診療所(石神井庁舎地下1階) ☎3996-3404
- 歯科 ④練馬歯科休日急患診療所(区役所東庁舎3階) ☎3993-9956

▶受付時間:①平日20:00～22:30、土・日曜・祝休日18:00～21:30②③土曜18:00～21:30、日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30④日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30