

高齢者②



令和5年度いきいき健康券の申し込み期限は2月29日(木)

まだ申し込んでない方は、早めに申し込んでください。利用期限は3月31日(日)です。 ※6年度分については、後日区報でお知らせします。
▶対象:区内在住で年度内に75歳以上になる方(昭和24年4月1日以前生まれ) ▶申込:区ホームページ「電子申請」または区民事務所(練馬を除く)などにある申込ハガキで、2月29日(消印有効)までに高齢者いきいき健康事業担当 ☎6758-1722 ※ココネリ4階では配布しません。

健康・衛生



ペット相談

獣医師がしつけや病気などについて無料で相談を受け付けます。 ※ペットの同伴は不可。 ▶日時:1月23日(火)午後1時30分～4時30分 ▶場所:区役所アトリウム ▶申込:当日会場へ ※電話相談 ☎3993-1111 (代表)もできます。 ▶問合せ:生活衛生課管理係 ☎5984-2483

今がチャンス!今日からできる糖尿病予防～体を知る、運動、食生活、口腔ケア

▶日時:1月23日(火)、2月1日(木)午後2時～4時【2日制】 ▶場所:光が丘区民センター3階 ▶内容:運動実技、講義

▶講師:健康運動指導士/黒田恵美子
▶定員:50名(先着順) ▶申込:電話で光が丘保健相談所 ☎5997-7722

中性脂肪・コレステロールが気になりはじめたら! ~予防に役立つ食事と生活

▶日時:2月6日(火)午後2時～3時30分
▶場所:石神井保健相談所 ▶内容:講義 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3996-0634

更年期以降も女性ホルモンと上手に付き合いイキイキと! ~生涯、心も身体も健やかに過ごすために

▶日時:2月28日(水)午後2時～4時 ▶場所:勤労福祉会館 ▶内容:講義 ▶講師:よしの女性診療所院長/吉野一枝 ▶定員:50名(先着順) ▶申込:電話で大泉保健相談所 ☎3921-0217

子ども・教育



ネリビラボ

~好きな材料で自由に造る/描く! 実験室

▶対象:小中学生 ▶日時:2月18日(日)、3月17日(日)・31日(日)午前10時30分～午後4時の間の都合の良い日時 ▶場所:練馬区立美術館 ▶定員:15名(抽選) ▶費用:1,500円 ▶申込:同ホームページまたは往復ハガキで①催し名②住所③氏名(ふりがな)④年齢・学年⑤電話番号を、1月26日(必着)までに ☎176-0021 貫井1-36-16 練馬区立美術館 ☎3577-1821

2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	7(水) 9:00~10:20	50名
北 ☎3931-1347	9(金) 9:00~10:00	35名
光が丘 ☎5997-7722	21(水) 9:00~10:15	40名
石神井 ☎3996-0634	2(金) 9:00~10:00	50名
大泉 ☎3921-0217	5(月) 9:00~10:00	25名
関 ☎3929-5381	26(月) 13:00~15:00	30名

2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	16(金)①10:00②11:00 19(月)①13:00②14:00	36組
北 ☎3931-1347	27(水)①9:30 ②10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	26(月)①13:30②14:30	32組
石神井 ☎3996-0634	7(水)①9:30 ②10:30 22(水)①9:30 ②10:30	36組
大泉 ☎3921-0217	20(水)①9:30 ②10:30	24組
関 ☎3929-5381	16(金)①9:45 ②10:50	24組

子ども体操教室

▶対象:運動が苦手な区内在住の小学1~3年生 ▶日時:2月4日~3月10日の毎日曜午前10時~11時30分【6日制】 ▶場所:南大泉青少年館 ▶内容:鉄棒、跳び箱、マット運動など ▶定員:20名(初めての方を優先の上、抽選) ▶費用:300円 ▶申込:1月21日(日)までに区ホームページ ▶問合せ:春日町青少年館 ☎3998-5341

2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	27(水) 13:15~15:40	24組
北 ☎3931-1347	5(月) ①13:30~14:45 ②15:15~16:30	各10組
光が丘 ☎5997-7722	3(土) ①9:00~12:00 ②13:00~17:00	各30組
石神井 ☎3996-0634	10(土) ①9:00~12:00 ②13:15~16:15	各30組
大泉 ☎3921-0217	13(水) 13:30~16:00	20組
関 ☎3929-5381	17(土) ①9:00~10:30 ②10:30~12:00	各10組

※時間はいずれも1時間30分程度。

2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	22(水) 13:00~15:00	32名
北 ☎3931-1347	16(金) 9:00~11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	13(水) 9:00~11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	9(金) 9:00~11:00	32名
大泉 ☎3921-0217	16(金) 9:00~11:00	24名
関 ☎3929-5381	26(月) 9:00~11:00	24名

絵本とあそぶ会 「テーマ:冬をたのしむ」

▶対象:幼児~小学生と保護者 ▶日時:2月11日(水)午後2時~2時45分 ▶場所:石神井公園ふるさと文化館 ▶定員:50名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3996-4060

見て、聴いて、体験!

オンライン健康セミナーに参加しませんか

「無理なく」「楽しく」「継続して」取り組める健康づくりのヒントを紹介します。 ▶問合せ:健康づくり係 ☎5984-4624



● オンライン健康セミナー

▶定員:各100名(先着順)
▶申込:申込期限までに区ホームページ



セミナー名	日時	講師	申込期限
1日0分の尿漏れ対策! 習慣にしよう! 骨盤底筋トレーニング	1/31(水) 14:00~15:00	健康運動指導士/黒田恵美子	1/28(日)
便潜血は「痔」だと思いませんか? ~大腸がんの危険信号を知ろう!	2/3(土) 10:00~11:00	医師/吉田卓義	1/31(水)
いびきと生活習慣病と夜間頻尿の深い関係~睡眠時無呼吸症候群	2/15(木) 14:00~15:00	医師/塩見美帆	2/8(木)

● 動画配信



YouTube「ねりま健康ちゃんねる」で健康づくりに役立つ動画をご覧になれます。歯の健康や糖尿病などについての動画を順次配信します。



1/21(日)

講演会

「らんまん」の脚本家 長田育恵さん 牧野富太郎を語る

① 牧野記念庭園 ② オンラインで開催

練馬区名誉区民の植物学者・牧野富太郎博士をモデルとしたNHK連続テレビ小説「らんまん」の脚本を書いた長田育恵さん(=写真)に、博士の魅力などを伺います。
▶日時:1月21日(日)午後2時~3時30分
▶定員:①20名(抽選)②500名(先着順)
▶問合せ:同庭園 ☎6904-6403



申し込み方法など詳しくは、牧野記念庭園ホームページをご覧ください。

