

高齢者



5月の練馬区スマホ教室

基本操作や電話・電子メールの使い方などが学べます。▶対象:区内在住の60歳以上の方 ※いずれも2日制で先着順。▶申込:電話で練馬区スマートフォン事業コールセンター☎6700-5133(平日午前9時~午後5時)

Table with columns: 場所, 日時. Lists dates and times for various locations like さくら, かしわ, こぶし, etc.

子ども・教育



5月の1歳児子育て相談

▶対象:おむね10カ月~1歳4カ月児▶内容:歯磨き・育児相談、食事講習会、身体計測▶持ち物:母子健康手帳▶申込:区ホームページ ※参加者には歯ブラシを差し上げます。

Table with columns: 場所(保健相談所)・問合せ, 日時, 定員(先着順). Lists dates and times for various locations like 豊玉, 北, etc.

健康・衛生



毛虫の発生を防ぎましょう

毛虫(チャドクガなど)が大量発生しやすい季節になりました。定期的な庭木の枝切りをして、風通しを良くするなど、毛虫の発生を早めに防ぎましょう。<毛虫に触れたら> 触れた部分はこすらず、水道水で洗い流してください。症状がひどいときは医師の治療を受けましょう。



チャドクガの幼虫

◎問合せ:環境衛生監視担当係☎5984-2485

体と心をリフレッシュ! ~練馬区健康いきいき体操講習会

▶日時:5月22日(水)午後2時~3時30分▶場所:北保健相談所▶講師:スポーツプログラマー/山内道子▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所☎3931-1347

血圧が気になる方へ~高血圧予防と改善のための食事と生活

▶日時:5月29日(水)午後2時~3時30分▶場所:石神井保健相談所▶内容:講義▶定員:40名(先着順)▶申込:電話で同所☎3996-0634

5月の健康相談などの日程(無料)

事前に予約が必要です。

Large table with columns: 内容, 場所, 日程・受付時間. Lists various health consultation topics like 健康・禁煙相談, 心身障害者(児)歯科相談, etc.

豊玉保健相談所 ☎3939-1188 北保健相談所 ☎3931-1347 光が丘保健相談所 ☎3997-7722 石神井保健相談所 ☎3996-0634 大泉保健相談所 ☎3921-0217 関保健相談所 ☎3929-5381

5/15(水)まで 歩いてもらえる! フィットネス体験チケット てくてくサプリキャンペーン

健康管理アプリ「ねりまちてくてくサプリ」で条件をクリアした方に、スポーツクラブネサンスやティップネスでフィットネス体験ができるチケット(2回分)を差し上げます。 ※チケットの利用期間は6月1日(土)~8月31日(土)。 ※申し込み多数の場合は抽選。 ▶問合せ:健康づくり係☎5984-4624



アプリのダウンロードはコチラ



アイフォーン アンドロイド

第70回 練馬区美術家協会展

観覧無料

場所・問合せ 練馬区立美術館☎3577-1821

練馬区美術家協会会員による洋画・日本画・彫刻・工芸などの作品約70点を展示します。▶日時:4月29日(祝)~5月6日(休)午前10時~午後6時(6日は午後4時まで。入館は閉館の30分前まで) ※30日(火)は休館。

◆会員によるギャラリートーク ▶日時:5月3日(祝)午後2時から ▶申込:当日会場へ



問合せ 文化振興係☎5984-1284

お近くの施設で美術鑑賞めぐり



練馬区美術家協会の協力により、区立施設で絵画などの美術作品を展示しています。ぜひ、ご覧ください。



区ホームページでもご覧になれます▶

Table with columns: 施設名, 作品名, 作家. Lists art exhibitions at various locations like 本庁舎4階, 西庁舎3階, etc.

Table with columns: 施設名, 作品名, 作家. Lists art exhibitions at 関区民センター, 男女共同参画センターエー, etc.

Table with columns: 施設名, 作品名, 作家. Lists art exhibitions at 体育館, 中村南スポーツ交流センター, etc.

休日急患診療所

※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
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
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