

高齢者



6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)

場所	日時
街がどヶアカフェ さくら	4(火)・11(火) 10:00~12:00
かしわ	4(火)・11(火) 14:00~16:00
こぶし	7(金)・14(金) 10:00~12:00
けやき	3(月)・10(月) 10:00~12:00
はるのひ	20(木)・27(木) 10:00~12:00
はつらつセンター 豊玉	18(火)・25(火) 10:00~12:00
関	6(木)・13(木) 10:00~12:00
大泉	19(水)・26(水) 10:00~12:00
光が丘	21(金)・28(金) 10:00~12:00

子ども・教育



6月の1歳児子育て相談

▶対象:おおむね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。

場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	21(金) 9:00~11:30	50名
北 ☎3931-1347	19(水) 9:00~11:30	35名
光が丘 ☎5997-7722	5(水) 9:00~11:30	35名
石神井 ☎3996-0634	19(水) 9:00~11:00	50名
大泉 ☎3921-0217	19(水) 9:00~11:00	30名
関 ☎3929-5381	20(木) 9:00~11:00	30名

赤ちゃんと一緒にエクササイズ ~子育てパパの健康講座

▶対象:首のすわった4~12カ月児と父親▶日時:6月15日(土)午前10時~11時30分▶場所・問合せ:石神井保健相談所☎3996-0634▶内容:講義、運動実技▶講師:健康運動指導士/加藤有里▶定員:15組(先着順)▶申込:区ホームページ

赤ちゃんと一緒にエクササイズ ~子育てママの健康講座

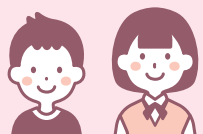
▶対象:首のすわった4~12カ月児と妊娠中に血圧・血糖値が高めと言われた母親▶日時:6月26日(水)午前

10時~11時30分▶場所・問合せ:北保健相談所☎3931-1347▶内容:講義、運動実技▶講師:健康運動指導士/加藤有里▶定員:15組(先着順)▶申込:区ホームページ

ひとり親家庭向け 親子で収穫体験

▶対象:ひとり親家庭の中学生以下のお子さんと保護者▶日時:6月29日(土)午前10時~正午▶場所:三原台3丁目の畑▶定員:20組(抽選)▶区の担当:ひとり親家庭支援係▶申込:6月19日(水)までにひとり親家庭支援ナビまたは電話で運営事務局☎0120-992-432(平日午前9時~午後6時)

小中学校 特別支援学級見学会



来年4月に小中学校の特別支援学級(知的障害学級)への就学や転学を考えている方を対象に、見学会を開催します。日時など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶申込:当日会場へ▶問合せ:就学相談係☎5984-5664



NEW 6/3(月)から お気軽にご相談ください 終活相談窓口を開設します

高齢者とその家族などを対象に、終活の始め方や相続、遺言などの相談を受け付けます。▶日時:平日午前9時~午後5時▶場所:練馬区社会福祉協議会(豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階)▶区の担当:地域福祉係▶相談先・問合せ:権利擁護センターほっとサポートねりま終活相談専用ダイヤル☎6914-7171(6月3日(月)から受け付け開始)

※相続や遺言などの相談は、司法書士による専門相談会を月2回開催します。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。

6月の健康相談などの日程(無料) 事前に予約が必要です。

内容	場所	日程・受付時間
健康・禁煙相談 ▶内容:病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談など	豊	4(火)・18(火) 13:30~15:30
	北	4(火)・18(火) 13:00~15:00
	光	6(木) 9:00~11:00
	光	18(火) 13:30~15:30
	石	4(火) 9:00~11:00
	石	20(木) 13:30~15:30
	大泉	4(火)・25(火) 13:00~15:00
関	3(月)・17(月) 9:00~11:00	
心身障害者(児)歯科相談	つ	1~29の毎土曜 13:00~16:30
◆こころの健康相談 ▶対象:不眠・無気力・もの忘れなどでお困りの方、精神疾患の方や家族	豊	4(火) 14:00~16:00
	豊	7(金) 9:00~11:30
	光	6(木) 14:30~16:10
	石	3(月) 14:00~15:30
	大泉	25(火) 14:00~16:00
関	3(月) 14:00~15:30	
◆うつ相談 ▶対象:気持ちが沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	北	12(水) 9:45~11:00
◆子育てこころの相談 ▶対象:子育てで悩んでいる方	石	12(水) 14:00~15:30
◆思春期・ひきこもり相談 ▶対象:ひきこもりと思われる方の家族(◎は、家族グループ相談のみ)	豊	3(月) 9:45~11:45
	豊	12(水)◎ 14:00~16:00
	北	3(月) 13:30~16:30
	光	19(水) 14:40~16:20
◆酒・ギャンブルなど依存、家族相談 ▶対象:依存症などでお困りの方や家族	豊	13(木) 14:00~16:00
	石	17(月) 14:00~15:30
認知症相談 ▶対象:もの忘れなどでお困りの方や家族	27カ所の地域包括支援センターで実施(要予約)。詳しくは、在宅介護支援係☎5984-4597	

つ 関 大 石 光 北 豊
練馬保健相談所 ☎3993-9956
石神井保健相談所 ☎3996-0634
大泉保健相談所 ☎3921-0217
光が丘保健相談所 ☎5997-7722
北保健相談所 ☎3931-1347
石神井保健相談所 ☎3996-0634
豊玉保健相談所 ☎3992-1188

※は事前に担当地域の保健相談所へご相談ください(担当地域は、わたしの便利帳あなたを受け持つ窓口をご覧ください)。
※診断書の発行ができる医療機関については、医療連携 在宅医療サポートセンター ☎3997-0121へお問い合わせください。

令和6年度 高齢者いきいき健康券のご利用を

▶対象:区内在住で年度内に75歳以上になる方(昭和25年4月1日以前生まれ)▶申込:区ホームページ「電子申請」または下記で配布する申込ハガキに記入の上、63円切手を貼って来年2月28日(消印有効)までに郵送で申込先へ ※申し込みからお届けまで1カ月程度かかる場合があります。▶配布場所:地域包括支援センター、区民事務所(練馬を除く)、地区区民館、はつらつセンター、敬老館、総合福祉事務所、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)など▶問合せ:高齢者いきいき健康事業担当☎6758-1722

いきいき健康券メニュー 利用期限 来年3月31日(月)

- 次のメニューから選べます。 ※申し込みは1人1回。
- 区内公衆浴場(6回500円補助券)
- 区内理容店・美容店(3,000円補助券)
- 区内はり・きゅう・マッサージ・指圧施術所(1回補助券(自己負担300円、出張施術の場合は別途1,000円))
- 豊島園庭の湯(平日2回無料券(土・日曜、特定日は追加料金あり))
- ベルデ(少年自然の家)(3,000円食事補助券)
- 区内スポーツクラブ(2回無料券)
- 練馬区いきがいデイサービス(5回補助券(自己負担1回100円))



5/31は世界禁煙デー 5/31~6/6は禁煙週間

禁煙を始めてみませんか



問合せ 健康づくり係☎5984-4624

● パネル展「禁煙予報」

禁煙を成功させるために役立つ情報を、1週間の天気予報に例えて紹介します。この機会に、楽しく禁煙のコツを学んでみませんか。▶日時:5月25日(土)~6月6日(木)午前8時45分~午後8時▶場所:区役所本庁舎2階通路



● 薬剤師による禁煙相談会

▶日時:6月5日(水)午後1時~3時▶場所:区役所アトリウム▶申込:当日会場へ

薬局でも禁煙相談ができます!

詳しくは、区ホームページをご覧ください。



● 禁煙支援メール~禁煙マラソン

禁煙に役立つ情報やアドバイスを継続的に電子メールでお送りします。▶申込:区ホームページ



休日急患診療所

※保険証が必要です。

- 小児科 ①練馬区夜間救急こどもクリニック(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18:00~21:30②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