

高齢者



理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防！

健康維持の知識や運動方法を学びます。 ※オンラインでも配信します。詳しくは、お問い合わせください。
▶**対象:**区内在住の60歳以上の方▶**日時:**7月18日(木)午後2時30分～3時30分▶**場所:**はつらつセンター豊玉▶**申込:**電話で同所☎5912-6401(下表の会場で同時視聴できます)▶**申込:**電話で各申込先へ

場所・申込先	
はつらつセンター	光が丘 ☎5997-7717
	大泉 ☎3867-3180
	関 ☎3928-1987
敬老館	栄町 ☎3994-3286
	南田中 ☎3995-5538
	高野台 ☎3996-5135
	三原台 ☎3924-8834
	石神井 ☎3996-2900
	石神井台 ☎3995-8270
	上石神井 ☎3928-8623
	東大泉 ☎3921-9129
	西大泉 ☎3924-9545
大泉北 ☎3925-7105	

フレイル予防で介護は無縁！ 健康長寿はつらつまつり

▶**日時:**7月14日(日)午前9時30分～午後3時▶**場所:**はつらつセンター豊玉▶**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、血管年齢・転倒リスクの測定、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:**当日会場へ▶**問合せ:**介護予防係 ☎5984-2094

おしごと説明会

▶**対象:**おおむね60歳以上の方▶**日時:**7月31日(水)午後2時～4時30分▶**場所:**区役所アトリウム地下多目的会議室▶**定員:**30名(先着順)▶**区**

の担当:いきがい係▶**申込:**(株)シグマスタッフホームページまたは電話で同社 ☎0120-916-898(平日午前9時～午後5時)

寿文化祭「芸能大会」の 出演者を募集

60歳以上の方の趣味の発表と相互交流の場として、練馬区老人クラブ連合会が開催します。▶**対象:**60歳以上の3名以上のグループ▶**日時:**9月12日(木)・13日(金)午前10時～午後5時▶**場所:**練馬文化センター▶**区の担当:**いきがい係▶**申込:**7月31日(水)までに、老人クラブに所属している方…直接、所属している老人クラブへ 所属していない方…直接、練馬区老人クラブ連合会事務局(豊玉北5-27-2)へ ※申し込み多数の場合は抽選。▶**問合せ:**事務局 ☎6914-5125(平日午前10時～午後4時)

ひと汗かいて、ひとつ風呂！ ～7月のフロ・マエ・フィットネス

公衆浴場の営業開始前に筋力トレーニングなどの体操を行います。運動後は入浴できます。▶**対象:**医師から運動を止められていない65歳以上の方▶**費用:**200円(入浴料込み)▶**申込:**当日会場へ▶**問合せ:**介護予防係 ☎5984-2094

浴場名	日時	定員(先着順)
江古田湯(旭丘1-17-3)	毎火曜 13:30～14:30	各10名
貫井浴場(貫井2-20-16)	毎水曜 14:00～15:00	各15名
辰巳湯(桜台4-42-2)	毎金曜 13:15～14:15	各10名

子ども・教育



高校・大学受験の費用を支援 ～受験生チャレンジ支援貸付事業

東京都は、所得が一定以下の世帯主に、高校・大学受験のための学習塾や受験の費用を無利子で貸し付けています。また、所定の要件を満たせば、貸付金の返済が免除されます。

所得以外にも要件があります。詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶**問合せ:**総合福祉事務所相談係【〒176の方…練馬(区役所西庁舎2階) ☎5984-4742、〒179の方…光が丘(光が丘区民センター2階) ☎5997-7714、〒177の方…石神井(石神井庁舎3階) ☎5393-2802、〒178の方…大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階)) ☎5905-5263】

夏休み親子料理教室「楽しく おいしく食べよう！～タンドリーチキンdeピタパンサンド」

▶**対象:**小学生と保護者▶**日時:**7月26日(金)午前10時～午後1時▶**場所:**石神井公園区民交流センター▶**献立:**タンドリーチキン、ピタパン、ヨーグルトムースなど▶**講師:**料理研究家/乾洋子▶**定員:**12組(先着

順)▶**費用:**1,200円▶**持ち物:**エプロン、三角巾▶**申込:**電話または電子メールで①教室名②住所③参加者全員の氏名(ふりがな)④電話番号を、7月12日(金)までに消費生活係 ☎5910-3089 [Eメール syohi@city.nerima.tokyo.jp](mailto:syohi@city.nerima.tokyo.jp) ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も7月10日(水)までにお知らせください。

こんちゅう教室

～自分でとった虫をかいてみよう！

▶**対象:**小中学生▶**日時:**①7月20日(土)②28日(日)午前9時～正午▶**場所:**稻荷山図書館など▶**講師:**東京大学総合研究博物館講師/矢後勝也ほか▶**定員:**各20名(先着順)▶**持ち物:**虫捕り網、虫かご、虫眼鏡▶**申込:**電話で稲荷山図書館 ☎3921-4641

NEW

認知症なんでも 相談窓口を開設

認知症のご本人や介護者の方が抱える困り事について、専門職員が相談に応じます。▶**区の担当:**在宅介護支援係▶**申込:**電話で各施設へ

～こんな不安を抱えていたら、ご相談ください～



施設名(所在地)	電話番号	日時
ミニケアホームきみさんち(関町北3-36-12)	☎3929-2208	第2土曜14:00～16:00
小規模多機能型居宅介護 たがらの家(田柄4-10-25)	☎3998-8767	第4土曜13:30～15:30

※時間はいずれも1時間程度。

7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 練馬区夜間救急こどもクリニック(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。

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
川満外科(東大泉6-34-46)	☎3922-2912
大泉生協病院(東大泉6-3-3)	☎5387-3111
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)
- 東京消防庁救急病院案内
練馬消防署 ☎3994-0119
光が丘消防署 ☎5997-0119
石神井消防署 ☎3995-0119

●休日施術当番接骨院

▶**施術時間:**午前9時～午後5時

7日(日)	豊玉上サイトウ接骨院(豊玉上2-20-4)	☎6914-5320
	愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2)	☎5387-6789
	日高アスリート接骨院(関町北2-28-3)	☎6882-3979
14日(日)	桶谷整骨院(桜台4-1-6)	☎3948-7665
	大幸接骨院(旭町1-15-11)	☎5997-3232
	フカサワ整骨院(上石神井2-30-20)	☎3594-3289
15日(祝)	篠整骨院(栄町36-5)	☎3991-6623
	たがら接骨院(田柄2-27-16)	☎3939-3659
	てらす整骨院(南大泉4-55-7)	☎6767-8348
21日(日)	コマツモ接骨院(豊玉上1-8-2)	☎3991-1231
	マキノ接骨院(練馬4-26-11)	☎5999-3776
	みさと接骨院(上石神井1-16-6)	☎3929-0801
28日(日)	あおい接骨院(北町2-25-11)	☎3550-3250
	サイトウ田柄接骨院(田柄3-7-17)	☎5848-8034
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789