

高齢者

はつらつシニアクラブ
～「はつらつ度」測定します

姿勢や体組成(脂肪や筋肉の量など)の測定、フレイルチェックなどを行い、アドバイスをします。近隣の運動・文化活動団体の情報も提供します。
※ペースメーカーを使用中の方は一部の測定ができません。▶**対象:**区内在住の65歳以上の方▶**定員:**各50名(先着順)▶**区の担当:**介護予防係▶**申込:**電話でシンコースポーツ(株)西東京支店 ☎042-512-9394(平日午前9時～午後5時) ※申し込みは1人1会場です。

場所	日程
石神井公園 区民交流センター	3/11(火)
早宮地区区民館	3/13(木)

※時間はいずれも9:30～10:45。

はつらつセンターの介護予防事業

▶**対象:**区内在住の55歳以上の方▶**費用:**500円▶**申込:**3月8日(土)までに

区ホームページまたは電話で各申込先へ

足腰しゃっきりトレーニング教室
(室内で軽い筋トレ、ストレッチなど)

▶**日時:**4/3～24の毎木曜10:00～11:00【4日制】▶**場所・申込先:**はつらつセンター大泉 ☎3867-3180▶**定員:**25名

▶**日時:**4/16～5/7の毎水曜14:30～15:30【4日制】▶**場所・申込先:**はつらつセンター光が丘 ☎5997-7717▶**定員:**20名

ねりまちウォーキング(ウォーキングの基礎、実技など)▶**定員:**各15名

▶**日時:**4/3～6/5の毎木曜13:00～16:00【5/1を除く。9日制】▶**場所・申込先:**はつらつセンター豊玉 ☎5912-6401

▶**日時:**4/9～6/18の毎水曜9:30～11:00【5/7・14・21・28を除く。7日制】▶**場所・申込先:**はつらつセンター光が丘 ☎5997-7717

▶**日時:**4/9～6/18の毎水曜13:30～15:00【5/7・14・21・28を除く。7日制】▶**場所・申込先:**はつらつセンター大泉 ☎3867-3180

※初めての方を優先の上、抽選。

ひと汗かいて、ひとつ風呂!
～3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や体操などを行います。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	日程	定員 (先着順)
桑の湯 (北町8-5-2)	毎水曜	各10名
ゆ〜ポッポ (北町6-4-13)	3/14(金)・21(金)・25(火)・28(金)	各10名

※時間はいずれも14:00～15:00。

はつらつセンター豊玉の催し

▶**対象:**区内在住の60歳以上の方▶**申込:****1**3月4日(火)**2**15日(土)**3**26日(水)までに電話で同センター ☎5912-6401

1老人ホームの基礎知識
▶**日時:**3月6日(木)午前10時30分～正午▶**講師:**(株)介護施設研究所／齋藤弘毅▶**定員:**50名(抽選)

2お墓の基礎知識(A講演会@相談会)
▶**日時:**3月31日(月)A午後2時～3時@午後3時～4時▶**講師:**(一社)日本石材産業協会／二上昌弘▶**定員:**A50名@16名(抽選) ※@のみの参加は不可。

3ヘルシーフラダンス
▶**日時:**4月9日・23日・30日の水曜A午後3時～3時50分@午後4時～4

時50分【3日制】▶**講師:**フラダンスインストラクター／天野和栄▶**定員:**各15名(抽選)

子ども・教育

4月の2カ月児相談

グループで、育児や栄養について相談できるほか、体重測定ができます。▶**対象:**おおむね2・3カ月児▶**持ち物:**母子健康手帳、バスタオル▶**申込:**当日会場へ

場所(保健相談所)・問合せ	日程・受付時間
豊玉 ☎3992-1188	18(金) 9:30～10:00
北 ☎3931-1347	21(月) 9:30～10:00
光が丘 ☎5997-7722	21(月) 13:15～13:30
石神井 ☎3996-0634	9(水) 9:30～10:00
大泉 ☎3921-0217	14(月) 13:30～14:00
関 ☎3929-5381	14(月) 13:15～13:30

※時間はいずれも受付時間終了後1時間30分程度。

がん検診を受けましょう

4月からの予約を開始します

※予約開始日は会場により異なります。

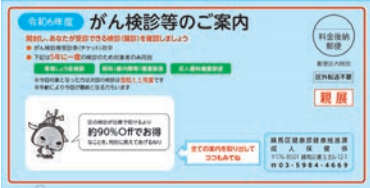
問合せ 成人保健係 ☎5984-4669

※75歳以上の方、令和6年度住民税非課税世帯の方、生活保護受給中の方などは無料です。

がん検診には 受診券(チケット) が必要です!

対象の方には4月下旬に発送します。
※4月に受診を希望する方は、区ホームページまたは電話で成人保健係へ。





※画像はイメージです。

申込先

練馬区医師会 …… 申し込み方法

協力医療機関 …… 申し込み方法

ホームページ  電話 (平日午前9時～午後5時) ※土曜は正午まで。 ☎5923-1771

直接、各医療機関へ
※協力医療機関の一覧は、区ホームページをご覧ください。

4月から始まるがん検診

胃がん検診(バリウム検査)

練馬区医師会

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(火)現在40歳以上の方 ※過去に胃の手術を受けた方、胃の疾患で治療中の方、妊娠中の方、指示に従って自力で動けない方、6年度に区の内視鏡検査を受けた方などは受診できません。▶**場所:**健康診査室(区役所東庁舎2階)、練馬区医師会医療健診センター▶**内容:**問診、胃部エックス線検査 ※食道撮影は行いません。▶**費用:**1,000円

胃がん検診(内視鏡検査)

練馬区医師会 協力医療機関

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(火)現在50歳以上の方 ※6年度に区の内視鏡検査を受けた方は受診できません。▶**場所:**練馬区医師会医療健診センター(申し込みは電話のみ)、協力医療機関▶**内容:**問診、経口または経鼻内視鏡検査▶**費用:**2,000円 ※受診には「内視鏡検査(胃カメラ)申込書兼同意書」が必要です。対象の方には受診券に同封します。

乳がん検診

練馬区医師会 協力医療機関

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(火)現在40歳以上の女性 ※妊娠・授乳中の方、断乳後6カ月以内の方、乳房の疾患で治療中・経過観察中の方、6年度に受けた方は受診できません。▶**場所:**練馬区医師会医療健診センター、協力医療機関▶**内容:**問診、マンモグラフィー(乳房エックス線検査)、視触診(一部の医療機関のみ)▶**費用:**900円

子宮がん検診

協力医療機関

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(火)現在20歳以上の女性 ※6年度に受けた方は受診できません。▶**場所:**協力医療機関▶**内容:**問診、視診、内診、頸部細胞診検査 ※医師が必要と認める場合は体部細胞診検査も行います。▶**費用:**700円(体部細胞診検査も受診する場合は1,000円)

5月から始まるがん検診

肺がん検診

練馬区医師会 協力医療機関

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(火)現在40歳以上の方 ※妊娠中の方は受診できません。▶**場所:**健康診査室(区役所東庁舎2階)、練馬区医師会医療健診センター、協力医療機関 ※健康診査室は6月から。▶**内容:**問診、胸部エックス線検査、喀痰細胞診検査(50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×年数)が600以上の方のみ)▶**費用:**300円(喀痰細胞診検査も受診する場合は600円)

大腸がん検診

練馬区医師会* 協力医療機関

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(火)現在40歳以上の方▶**場所:**健康診査室(区役所東庁舎2階)*、練馬区医師会医療健診センター*、協力医療機関 ※健康診査と同時に受診の場合のみ。▶**内容:**問診、便潜血反応検査▶**費用:**100円

前立腺がん検診

練馬区医師会 協力医療機関

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(火)現在60・65歳の男性▶**場所:**健康診査室(区役所東庁舎2階)、練馬区医師会医療健診センター、協力医療機関▶**内容:**問診、血液検査▶**費用:**300円