

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の方は一部の測定ができません。**対**区内在住の65歳以上の方**定**各50名(先着順)▶**区の担当**:介護予防係**申**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
田柄地区区民館	4/16(水)
石神井公園区民交流センター	4/23(水)
サンライフ練馬	4/24(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

対区内在住の55歳以上の方**¥**500円**申**4月9日(水)までに区HPまたは電話で各申込先へ ※初めての方を優先の上、抽選。

●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)

場所・申込先	日時【4日制】	定員
豊玉 ☎5912-6401	5/6～27の毎火曜 14:00～15:30	20名
関 ☎3928-1987	5/8～29の毎木曜 10:00～11:00	25名

●ねりまちウォーキング
(ウォーキングの基礎、実技など)

場所・申込先	日時【7日制】	定員
関 ☎3928-1987	5/7～7/9の毎水曜 13:30～15:00 【6/4・11・18を除く】	15名

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**区内在住の60歳以上の方**日**4月17日(木)午後2時30分～3時30分**場**はつらつセンター豊玉**申**電話で同所 ☎5912-6401

〈下表の会場で同時視聴できます〉
申電話で各申込先へ

場所・申込先	
はつらつセンター	光が丘 ☎5997-7717
	関 ☎3928-1987
	大泉 ☎3867-3180
	栄町 ☎3994-3286
	南田中 ☎3995-5538
	三原台 ☎3924-8834
	石神井 ☎3996-2900
	石神井台 ☎3995-8270
敬老館	上石神井 ☎3928-8623
	西大泉 ☎3924-9545
	大泉北 ☎3925-7105
	かしわ ☎5848-6177
	さくら ☎5946-2311
	はるのひ ☎5399-5347
	こぶし ☎5372-6300
	けやき ☎3923-5556
街かど ケアカフェ	

はつらつセンター豊玉の催し

申14月14日(月)**2**20日(日)までに電話で同センター ☎5912-6401

1あなたらしく生きるために～大切な財産を守る方法

対区内在住の方**日**4月23日(水)午前10時～正午**内**講義**定**50名(抽選)

2初心者混声コーラス教室

対区内在住の60歳以上の方**日**5月～9月の第2・4木曜午前10時30分～正午**【10日制】**🎵ソプラノ歌手／清水映子**定**40名(抽選)**¥**200円

高齢者の団体へ スマホ相談員を無料で派遣します

60歳以上の区民の方を対象にしたスマホ相談会を実施する団体に、スマホ相談員を派遣します。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。 ※派遣は2時間までで、1人当たりの相談時間は30分以内です。 ※相談員は、スマホ相談員養成講座を修了し、認定試験に合格したシルバー人材センターの会員です。

▶**区の担当**:いきがい係岡練馬区シルバー人材センター ☎3993-7168

ひと汗かいて、ひとつ風呂！ 4月のフロ・マエ・フィットネス ～対象が55歳以上に拡大

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**医師から運動を止められていない55歳以上の方**¥**200円(入浴料込み)**申**当日会場へ**問**介護予防係 ☎5984-2094

浴場名	日時	定員 (先着順)
浅間湯 (栄町38-3)	毎月曜 10:00～11:00	各10名
たつの湯 (石神井台6-19-26)	毎水曜 13:30～14:30	各10名
川場湯 (桜台3-15-14)	毎木曜 14:00～15:00	各15名
桑の湯 (北町8-5-2)	毎金曜 14:00～15:00	各10名

4月は20歳未満飲酒防止強調月間

20歳未満の飲酒は禁止されています

成年年齢は18歳ですが、20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。成長過程にある方の飲酒は、心身に大きな影響を及ぼします。ご家庭や地域で飲酒防止にご協力ください。

◆小売店で年齢確認を実施しています

東京小売酒販組合加盟店などでは、酒類販売時に年齢確認を実施しています。ご理解をお願いします。

問合せ 青少年係 ☎5984-4691

狂犬病予防注射は飼い主の義務です！

問合せ 生活衛生課管理係(区役所東庁舎6階) ☎5984-2483

生後91日以上の子は、毎年1回(4月～6月)の狂犬病予防注射が義務付けられています。2月28日までに犬の登録をした方には、予防注射の案内を送付しました。4月に公園など17カ所で行う集合注射か、動物病院で接種してください。

〈注射済票を交付していない動物病院で接種したときは〉

病院が発行する証明書を保健相談所や生活衛生課に提示し、注射済票の交付を受けてください(手数料550円)。 ※区HPからも申請できます。

▲区HP

〈犬の登録も忘れずに〉

ペットショップなどで犬を購入したときは、装着されているマイクロチップの情報を、環境省のデータベースに登録する必要があります。詳しくは、「犬と猫のマイクロチップ情報登録」HPをご覧ください。

また、マイクロチップが装着されていない犬は、保健相談所などで登録の手続きを行ってください(手数料3,000円)。

4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) 予約専用 ☎050-5810-4682(自動応答) 問合せ ☎3994-2238	平日の20:00～22:30 土曜・日曜・祝休日の18:00～21:30 ※保護者同伴。 予約可
	練馬休日急患診療所 (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) 予約専用 ☎050-5810-4682(自動応答) 問合せ ☎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。 予約可
内科・小児科	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) 予約専用 ☎050-5526-1262(自動応答) 問合せ ☎3996-3404	
	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。

●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

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
田中脳神経外科病院(関町南3-9-23)	☎3920-6263
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

●歯科休日診療当番医療機関

当日、事前に電話で連絡してください。

▶**診療時間**:午前9時～午後5時

29日(祝)	森田歯科医院(桜台2-23-2) ☎3991-7694	石塚歯科医院(石神井町2-31-29) ☎3996-2882
--------	-----------------------------	--------------------------------

予約可 …開始30分前～終了1時間前に練馬区医師会HPまたは電話で各診療所の**予約専用**へ

●休日施術当番接骨院

▶**施術時間**:午前9時～午後5時

6日(日)	にだいら整骨院(桜台1-5-4) ☎3993-7866	大幸接骨院(旭町1-15-11) ☎5997-3232	大賀接骨院(大泉学園町7-19-5) ☎3867-0702
13日(日)	小間沢接骨院(早宮4-25-3) ☎5999-1550	愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2) ☎5387-6789	たかつか接骨院(大泉学園町4-18-41) ☎3978-1127
20日(日)	ごとう接骨院(桜台2-1-5) ☎3994-7804	サイトウ田柄接骨院(田柄3-7-17) ☎5848-8034	みさと接骨院(上石神井1-16-6) ☎3929-0801
27日(日)	篠整骨院(栄町36-5) ☎3991-6623	小林接骨院(練馬4-20-6) ☎3992-9805	赤坂接骨院(関町北1-26-7) ☎3920-4021
29日(祝)	名倉堂冰川台整骨院(冰川台4-6-4) ☎5399-0777	塚田接骨院(石神井町3-27-7) ☎3996-0397	ほがらか接骨院(上石神井1-5-6) ☎6904-7183