

来年4月に小学校に入学する方に「入学・就学時健診のお知らせ」を配布

来年4月に小学校に入学する区内在住のお子さん(平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ)の保護者に、入学と就学時健診をお知らせする「就学通知書」を10月上旬に送付します。通知が届かない場合は、ご連絡ください。

また、区内在住の外国籍のお子さんで、区立小学校に入学を希望する場合、入学手続きが必要です。住民登録がある場合は、8月に送付した「入学願」を学事係へ郵送してください。住民登録がない場合は、お問い合わせください。☎入学について…学事係☎5984-5659、就学時健康診断について…各小学校、学校保健係☎5984-5729

来年4月に中学校に入学する方に「選択希望票」を配布

来年4月に中学校に入学する区内在住のお子さん(平成25年4月2日～26年4月1日生まれ)の保護者に、区立中学校を選択するための「選択希望票」を10月上旬に配布します(区立小学校在籍の方は小学校で配布。それ以外の方は郵送)。希望票が届かない場合は、ご連絡ください。☎学事係☎5984-5659

高齢者①



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。☎区内在住の65歳以上の方☎各60名(先着順)▶区担当:介護予防係☎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
上石神井南地域集会所	10/15(水)
サンライフ練馬	10/21(火)
東大泉地区区民館	10/28(火)
光が丘区民センター3階	10/29(水)

※時間はいずれも9:30～10:45。

地域包括支援センターの出張相談会

介護・福祉・健康・医療などさまざまな相談を受け付けます。☎10月15日(水)午前10時～11時30分☎ 巣鴨信用金庫5支店(江古田・練馬・田柄・平和台早宮・土支田)☎当日会場へ☎生活支援体制整備係☎5984-1695

ひと汗かいて、ひとつ風呂! ～10月のフ・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。☎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)☎当日会場へ☎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【10/13を除く】	各10名
たつの湯(石神井台6-19-26)	毎水曜 14:00～15:00	各10名
川場湯(桜台3-15-14)	毎木曜 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

シニア就業支援セミナー「生涯現役!シニア世代の働き方と仕事選びのコツ」

☎おおむね60歳以上の方☎10月31日(金)午後1時30分～3時50分 ※午後3時50分～4時50分に個別相談会あり。☎ココネリ3階☎30名(先着順)▶区担当:いきがい係☎(株)

シグマスタッフHPまたは電話で同社☎0120-916-898(平日午前9時～午後5時)

はつらつセンターの介護予防事業～足腰しゃっきりトレーニング教室

☎区内在住の55歳以上の方☎軽い筋トレ、ストレッチなど☎¥500円☎☎申込期限までに区HPまたは電話で各申込先へ

場所・申込先	日時【4日制】	定員(抽選)	申込期限
豊玉☎5912-6401	11/4～11/25の毎火曜 14:00～15:30	20名	10/9(木)
関☎3928-1987	11/6～11/27の毎木曜 10:00～11:00	25名	10/7(火)
光が丘☎5997-7717	11/19～12/10の毎水曜 14:30～15:30	20名	10/10(金)

はつらつセンター豊玉の催し

☎1☎10月12日(日)☎11月12日(水)☎12月12日(金)☎2☎10月13日(祝)☎3☎15日(水)までに電話で同センター☎5912-6401

☎1☎フラワーセラピー～プリザーブド&アートフラワーアレンジメント教室(☎秋色☎クリスマス☎お正月)

☎☎10月21日(火)☎11月26日(火)☎12月18日(木)午前10時～11時☎各10名(抽選)☎¥1,000円

☎2☎大災害～私が困らないために

在宅避難に向けた備えなどを学びます。☎10月14日(火)午後2時～3時30分☎(一社)福祉防災コミュニティ協会副理事長/高橋洋☎50名(先着順)

☎3☎元気な今こそ!知っておきたい相続と遺言書(☎講演会☎相談会)

☎10月31日(金)☎午後2時～3時☎午後3時～4時☎☎行政書士/松本裕司☎☎50名☎16名(抽選)

来年1月まで

選べるチケットが当たる! フレイル予防アプリ「フィット&ゴー」キャンペーン

フレイル予防アプリ「フィット&ゴー」で条件をクリアした方に、映画館や公衆浴場、理容店・美容店、はり・きゅう・マッサージ・指圧施術所などで利用できるチケットを差し上げます。☎区内在住の55歳以上の方▶区担当:介護予防係☎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)

前回から

当選者3倍!

抽選で510名に当たる!



▲区HP

※区内のドコモショップでダウンロードをお手伝いします。

「100年活躍ナビ」をご利用ください

東京都が運営するウェブサイトで、シニア・プレシニアの方に地域活動やボランティアなど、社会参加のきっかけとなる情報を提供します。☎「100年活躍ナビ」事務局☎5989-0499(平日午前9時30分～午後5時30分)



NEW 障害児の兄弟姉妹(きょうだい児)を支援します

障害のある兄弟姉妹を持つ「きょうだい児」を対象に、レクリエーション活動やピアサポーターによる相談事業を開始します。詳しくは、区HPをご覧ください。

問合せ 事業計画係☎5984-4602 FAX 5984-1215

レクリエーション活動

きょうだい児とその家族と一緒に参加できる美術活動プログラムを行います。☎主に小学生以下のきょうだい児とその家族☎11月22日(土)午前10時30分～11時30分☎こども発達支援センター☎10組(先着順)☎区HP

ピアサポーターによる相談事業

きょうだい児と同じ経験をした相談員(ピアサポーター)に悩みを相談できます。11月から月1回程度実施します。☎主に中学生以上のきょうだい児☎大泉障害者地域生活支援センターさくら☎区HP

寄付を募集中! — 皆さまからの温かい寄付を — お待ちしております

きょうだい児支援事業に活用します。詳しくは、区HPをご覧ください。☎納付書を希望する方はお問い合わせください。

