

子ども・教育



乳幼児の保護者向け 防災講習会

㊦末就学児の保護者 ※お子さん連れ可。㊦各40名(先着順) ㊟10月31日(金)までに区HPまたは電話で防災学習センター☎5997-6471

日時	講師	場所・実施方法
11/14(金) 10:00～11:30	防災士／佐藤美嶺	オンライン
11/15(土) 14:00～15:30	(株)良品計画社員	防災学習センター

絵本とあそぶ会 「テーマ:みのりの秋」

㊦小学生以下のお子さんと保護者 ㊦11月23日(木)午後2時～2時45分 場石神井公園ふるさと文化館㊦50名(先着順) ㊟電話で同所☎3996-4060

赤ちゃんと一緒にエクササイズ ～子育てパパの健康講座

㊦首のすわった4～12カ月児と父親 ㊦講義・運動実技 ㊟区HP
●石神井保健相談所
㊦11月15日(土)午前10時～11時30分 講健康運動指導士／加藤有里㊦15組(先着順) ㊦同所☎3996-0634
●北保健相談所
㊦11月29日(土)午前10時～11時30分 講健康運動指導士／旦尾麻樹㊦15組(先着順) ㊦同所☎3931-1347

高齢者



お口とカラダの元気を 引き出すトレーニング ～ねりまお口すっきり体操講習会

㊦65歳以上の方 ㊦11月14日(金)午

前10時～正午 場石神井保健相談所 講健康運動指導士／原眞奈美㊦30名(先着順) ㊟電話で同所☎3996-0634

おしごと説明会 (合同企業説明会)

㊦おおむね60歳以上の方 ㊦11月28日(金)午後2時～4時30分 場ココネリ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)

11月の練馬区スマホ教室

基本操作や電話・電子メールのほか、安全な使い方や災害に備えた使い方などが学べます。 ㊦区内在住の60歳以上の方 ※いずれも2日制で先着順。 ㊟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		日時など
はつらつセンター	豊玉	災害 19(水)・26(水)
	関	カメラ 7(金)・14(金)
		地図 18(火)・25(火)
	大泉	アプリ 10(月)・17(月)
	光が丘	地図 12(金)・28(金)

※時間はいずれも10:00～12:00。
※常時、スマホ相談窓口(9:00～12:00・13:00～17:00)も開設しています。

健康・衛生



お悩み解決!お薬・健康相談会 ～そうだ薬剤師にきいてみよう

㊦11月2日(日)午後2時～4時 場区役所本庁舎20階 ㊟10月30日(木)までに電話でこくほ給付係☎5984-4553

体と心をリフレッシュ! ～練馬区健康いきいき体操講習会

㊦11月25日(火)午後2時～3時30分

場光が丘区民センター2階 講スポーツプログラマー／山内道子㊦30名(先着順) ㊟電話で光が丘保健相談所☎5997-7722

難病講演会「専門医が語る!～パーキンソン病との向き合い方と最新治療」

㊦12月2日(火)午後2時～4時 場ココネリ3階 講順天堂練馬病院脳神経内科医師／濃沼崇博㊦50名(先着順) ㊟区HPまたは電話で豊玉保健相談所☎3992-1188

11月14日は世界糖尿病デー

糖尿病には1型と2型があり、2型糖尿病は生活習慣や遺伝的な要因などで発症し、脳卒中や心臓病など、命に関わる合併症を引き起こすこともあります。この機会に、自分の健康について考えてみませんか。
〈パネル展〉
㊦10月27日(月)～11月9日(日)午前8時45分～午後8時(27日は正午から) 場区役所本庁舎2階通路
問健康づくり係☎5984-4624

11/24(休) やってみよう! エキサイティングボクシング

㊦16歳以上の方
㊦11月24日(休)午前10時～11時30分 場中村南スポーツ交流センター
講ボクシングインストラクターほか
㊦100名(先着順)
㊟電話で同所☎3970-9651

HbA1cが高めと言われたら ～生活と食とお口の健康

㊦11月27日(木)午前9時30分～11時30分 場関保健相談所 ㊦講義 講順天堂練馬病院看護師ほか㊦25名(先着順) ㊟区HPまたは電話で同所☎3929-5381

スポーツ①



初心者スポーツ教室 硬式テニス

㊦15歳以上の方(中学生を除く) ㊦12月5日～来年1月16日の毎金曜午前9時～11時【1月2日を除く。6日制】 ※予備日1月23日(金)。 場土支田庭球場㊦80名(抽選) ㊦¥2,000円 ㊟区HPまたは往復ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号を、11月10日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947

11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 ㊦病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談など	豊北光石大関	11(火)・25(火) 18(火)・25(火) 6(木) 18(火) 11(火) 20(木) 4(火)・18(火) 10(月)・17(月)	13:30～15:30 13:00～15:00 9:00～11:00 13:30～15:30 // 9:00～11:00 13:00～15:00 9:00～11:00
	豊北光石大関	5(水) 14(金) 19(水) 21(金) 17(月) 17(月)	9:00～10:00 // 9:00～10:15 9:00～10:00 // 13:00～14:00
	つ	1～29の毎土曜	13:00～16:30
	北光大関	21(金) 18(火) 13(木) 7(金)	14:00～16:00 14:30～16:10 14:00～16:00 14:30～16:00
	豊石	18(火) 10(月)	13:00～15:00 14:00～15:30
	豊光関	19(水) 26(水) 19(水)	14:00～16:00 14:10～15:40 14:30～16:00
	豊石	5(水)◎ 27(木)	14:00～16:00 14:00～15:20
◆大人の発達障害相談 ㊦18歳以上で発達障害と思われる方	豊石	10(月) 20(木)	14:00～15:20 14:00～15:30
	石	28(金)	14:30～16:00
認知症相談 ㊦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		

豊玉保健相談所 ☎3992-1188
北保健相談所 ☎3931-1347
光が丘保健相談所 ☎5997-7722
石神井保健相談所 ☎3996-0634
大泉保健相談所 ☎3921-0217
関保健相談所 ☎3929-5381
練馬つつじ歯科診療所 ☎3969-6956

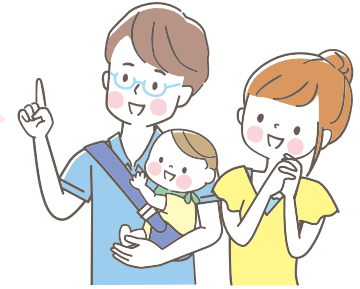
※◆は事前に担当地域の保健相談所へご相談ください
(担当地域は、わたしの便利帳「あなたを受け持つ窓口」をご覧ください)。
※診断書の発行ができる医療機関については、医療連携・在宅医療サポートセンター ☎3970-1211へお問い合わせください。

NEW ねりまママパパてらす講座を開催します

子育て中の母親や父親を講師とした、子どもや子育て家庭向けの講座を11月から順次開催します。申し込み方法など詳しくは、区HPをご覧ください。
㊦こども施策担当係☎5984-1306



ママのリフレッシュにぴったりなダンスレッスンや、子どもが自由に描いた絵をグッズにできるワークショップなど楽しい講座が盛りだくさん! ぜひ、ご参加ください!



ハクビシン・アライグマの被害でお困りの方へ

ハクビシンやアライグマによる天井裏への侵入や庭木の果樹の食べ荒らしなどでお困りの方は、ご相談ください。専門事業者が現地調査を行い、無料でわなを設置します。 ※設置には一定の条件があります。 ㊦美化啓発係☎5984-4709



ハクビシン



アライグマ

出典:東京都環境局

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

▶受付時間:①平日20:00～22:30、土・日曜・祝休日18:00～21:30②③土曜18:00～21:30、日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30 ※②10/26(日)10:00～17:00はお休みします。