

健康・衛生

介護相談・交流カフェ

～ケアマネジャーは何する人？在宅介護になったとき

介護に役立つお話のほか、介護経験のある支援者による相談会を行います。

つむぎの木ケアプランサービス主任ケアマネジャー／加藤たまみ

各30名(先着順)

在宅介護支援係

5984-4597

●練馬高野台駅前地域集会所

11月29日(土)午後2時～4時

当日会場へ

●街かどケアカフェかしわ

12月11日(木)午後2時～4時

電話で中村かしわ地域包括支援センター5848-6177

未来の健康を見つめる

～糖尿病の基礎と今日から始める予防のコツ

12月5日(金)・16日(火)午前10時～正午【2日制】

北保健相談所

講義、運動実技

スポーツプログラマー／山内道子

30名(先着順)

区HPまたは電話で同所

精神保健講演会「その不安、ひとりで抱えないで～パニック障害を知ることから始めよう」

12月9日(火)午後2時30分～4時

場

石神井保健相談所

あおいクリニック院長／別府あゆみ

区HPまたは電話で同所

高齢者

ひと汗かいて、ひとつ風呂！～11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。

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

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

の担当

介護予防係

電話でシンコースポーツ(株)西東京支店

※申し込みは1人1会場です。

場所

日程

田柄地区区民館

11/18(火)

南大泉青少年館

11/19(水)

関区民センター

11/26(水)

早宮地区区民館

11/27(木)

※時間はいずれも9:30～10:45。

11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。

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。 予約也可
	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。 予約也可
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	
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。

●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
田中吉祥寺病院(関町南3-9-23)	☎3920-6263
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)

●医療情報ネット(ナビイ)
全国の医療機関・薬局について
検索・情報収集ができます

●休日施術当番接骨院

▶施術時間：午前9時～午後5時

2日(日)	桶谷整骨院(桜台4-1-6)	☎3948-7665
3日(祝)	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
9日(日)	にだいら整骨院(桜台1-5-4)	☎3993-7866
	塚田接骨院(石神井町3-27-7)	☎3996-0397
16日(日)	池島接骨院(関町北2-31-7)	☎3920-5556
	坂口接骨院(氷川台4-49-11)	☎3937-0660
23日(祝)	大幸接骨院(旭町1-15-11)	☎5997-3232
	たかつか接骨院(大泉学園町4-18-41)	☎3978-1127
24日(休)	コマツモ接骨院(豊玉上1-8-2)	☎3991-1231
	愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2)	☎5387-6789
30日(日)	赤坂接骨院(関町北1-26-7)	☎3920-4021
	杏文接骨院(氷川台3-29-4)	☎5920-2121
2日(日)	ゆうし接骨院(高松3-13-7)	☎5848-3252
	関口接骨院(東大泉7-29-22)	☎3921-4970
9日(日)	羽沢接骨院(羽沢1-20-8)	☎3993-0890
	おおで整骨院(田柄1-26-11)	☎3939-7535
16日(日)	たかつか接骨院(大泉学園町4-18-41)	☎3978-1127
	遠畑接骨院(豊玉北5-12-10)	☎5946-5946
23日(祝)	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

12月の子育て相談など

赤ちゃん準備教室

～沐浴体験コース

妊娠中の方

※家族1名の参加也可。

赤ちゃんからの飲む食べる相談

0～1歳児

グループで離乳食・食事相談

※時間はいずれも40分程度。

育児栄養歯科相談

0～3歳児

身体計測、育児・食事・歯科相談

※おとなの歯磨き相談も実施。

1歳児子育て相談

10カ月～1歳4カ月児

身体計測、育児・食事・歯科相談

2歳6カ月児歯科健診

2歳6カ月～2歳10カ月児

歯科健診・相談

2カ月児相談

2・3カ月児

育児・食事のミニ講座、グループで相談・交流

母子健康手帳、バスタオル

※時間はいずれも受付時間終了後1時間30分程度。

場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)	日時	定員(先着順)	日時	定員(先着順)	日時	定員(先着順)	日時	定員(先着順)	受付日時
豊玉 ☎3992-1188	—	—	5(金) ①9:45②10:45 17(水) ①9:45②10:45	36組	3(水) 9:00～10:20	70名	19(金) 9:00～10:00	50名	18(木) 13:00～15:00	32名	12(金) 9:30～10:00
北 ☎3931-1347	20(土) 9:30～11:30	30組	9(火) ①9:30②10:30	32組	12(金) 9:00～10:00	40名	24(水) 9:00～11:30	35名	19(金) 9:00～11:00	24名	15(月) 9:30～10:00
光が丘 ☎5997-7722	12(金) 13:15～16:05	24組	15(月) ①13:30②14:30	32組	17(水) 9:00～10:15	40名	10(水) 9:00～11:30	35名	2(火) 9:00～11:00	24名	1(月) 13:15～13:30
石神井 ☎3996-0634	5(金) 13:30～15:30	24組	8(月) ①13:30②14:30 24(水) ①9:45②10:45	36組	19(金) 9:00～10:00	70名	17(水) 9:00～11:00	50名	12(金) 9:00～11:00	32名	3(水) 9:30～10:00
大泉 ☎3921-0217	13(土) 9:00～11:30	20組	23(火) ①9:50②10:50	24組	15(月) 9:00～10:00	40名	24(水) 9:00～11:00	30名	19(金) 9:00～11:00	24名	15(月) 13:30～14:00
関 ☎3929-5381	6(土) ①9:15～11:15 ②13:30～15:30	各20組	19(金) ①9:45②10:50	24組	15(月) 13:00～15:00	40名	11(木) 9:00～11:00	30名	15(月) 9:00～11:00	24名	15(月) 13:15～13:30
申込	区HP(要予約)										当日会場へ