

高齢者②



ひと汗かいて、ひとつ風呂！ ～4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 ☎5984-2094

浴場名	日時	定員(先着順)
浅間湯(栄町38-3)	毎火曜 10:00～11:00	各10名
練馬湯遊邸松の湯(石神井台7-11-1)	毎火曜 13:45～14:45	各10名
たつの湯(石神井台6-19-26)	毎水曜 13:30～14:30 【4/29を除く】	各10名
第二亀の湯(関町北1-15-7)	4/2(木)・16(木) 10:45～11:45	各10名
川場湯(桜台3-15-14)	毎木曜 14:00～15:00	各15名

地域包括支援センターの出張開設「情報発信コーナー」のご利用を

地域包括支援センターの講座などを紹介するほか、介護・福祉・健康・医療などさまざまな相談を受け付け

ます。☒4月15日(水)午前10時～11時 ☒豊田信用金庫3支店(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

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	申込期限
関 ☎3928-1987	5/7～28の毎木曜 10:00～11:00	25名	4/8(水)
豊玉 ☎5912-6401	5/12～6/2の毎火曜 14:00～15:30	20名	4/10(金)

※初めての方を優先の上、抽選。

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。☒区内在住の60歳以上の方 ☒4月16日(木)午後2時30分～3時30分 ☒はつらつセンター光が丘 ☒電話で同所 ☎5997-7717
〈右表の会場で同時視聴できます〉 ☒電話で各申込先へ

場所・申込先	
はつらつセンター	豊玉 ☎5912-6401
	大泉 ☎3867-3180
	関 ☎3928-1987
敬老館	南田中 ☎3995-5538
	三原台 ☎3924-8834
	石神井 ☎3996-2900
	石神井台 ☎3995-8270
	上石神井 ☎3928-8623
	西大泉 ☎3924-9545
街かどケアカフェ	大泉北 ☎3925-7105
	みらい青空 ☎5912-0523
	かしわ ☎5848-6177
	さくら ☎5946-2311
	つつじ ☎3577-8815
	はるのひ ☎5399-5347
	こぶし ☎5372-6300
	けやき ☎3923-5556
	いちよう ☎6913-1515
	あじさい ☎5387-2751

初心者コーラス教室 ～音楽を作り上げる

☒区内在住の60歳以上の方 ☒5～9月の第2・4木曜午前10時30分～正午【10日制】 ☒はつらつセンター豊玉 ☒ソプラノ歌手/清水映子 ☒定40名(抽選) ¥200円 ☒4月20日(月)までに電話で同所 ☎5912-6401

子ども・教育



小中学生の就学費用を援助

経済的に困っている家庭に小中学校でかかる費用の一部を援助します。申請方法など詳しくは、区HPや学務課(区役所本庁舎12階)にある案内をご覧ください。☒区内在住で、国公立小中学校(一部を除く)に通学するお子さんの保護者のうち、生活保護を受給している方や世帯の前年所得が基準所得金額以下の方など ☒学務課管理係 ☎5984-5643

小中学校就学相談 (特別支援教育)

来年4月に小中学校の特別支援学

級(知的障害や発達障害などのあるお子さんが通う学級)などへの就学を考えている方を対象に就学相談を行います。申し込み方法など詳しくは、区HPをご覧ください。☒就学相談係 ☎5984-5664

児童扶養手当・特別児童扶養手当の支給月額が変わります

4月から下表の通り変更します。☒児童手当係 ☎5984-5824

手当の種類		変更前	変更後
児童扶養手当(※)	全部支給	4万6690円	4万8050円
	一部支給	1万1010～4万6680円	1万1340～4万8040円
特別児童扶養手当	特児1級	5万6800円	5万8450円
	特児2級	3万7830円	3万8930円

※2人目以降は手当月額が異なります。

講座・催し



手作り品販売市場「ねりいち」

障害者施設で作ったお菓子や雑貨などを販売します。☒地域生活支援担当係 ☎5984-1387 FAX 5984-1215

場所	日時
大泉図書館	4/2(木)・9(木)・23(木)・30(木) 11:00～13:30
ココネリ2階	4/13(月)～15(水) 11:00～14:00
光が丘IMA	4/15(水) 11:00～14:00

パネル展「若年層の性暴力被害予防月間&女性の日」

☒4月10日(金)～17日(金)午前8時45分～午後8時(10日は正午から。17日は午後4時まで) ☒区役所本庁舎2階通路 ☒人権・男女共同参画課 ☎5984-4518

ヤングダンス講座

☒小学生～おおむね30代の方 ☒4月26日(日) ☒5月31日(日) ☒6月28日(日)午後6時～8時 ☒春日町青少年館 ☎3998-5341 ☒ヒップホップ

4月は20歳未満飲酒防止強調月間

20歳未満の飲酒は法律で禁じられています



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入店などでは、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

5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名の参加も可。

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	24(日) ①9:00～11:30 ②13:00～15:30	各30組	8(金)・19(火) ①9:45②10:45	36組	13(水) 9:00～10:20	70名	22(金) 9:00～10:00	50名	14(木) 13:00～15:00	32名	15(金) 9:30～10:00
北 ☎3931-1347	18(月) 13:30～15:30	30組	12(火) ①9:45②10:45	32組	1(金) 9:00～10:00	50名	27(水) 9:00～11:30	35名	29(金) 9:00～11:00	24名	8(金) 9:30～10:00
光が丘 ☎5997-7722	16(土) 9:00～11:20	30組	20(水) ①13:30②14:30	32組	20(水) 9:00～10:00	50名	13(水) 9:00～11:30	35名	12(火) 9:00～11:00	24名	25(月) 13:15～13:30
石神井 ☎3996-0634	8(金) 13:30～15:30	24組	15(金)・25(月) ①9:45②10:45	36組	22(金) 9:00～10:00	70名	20(水) 9:00～11:00	50名	1(金) 9:00～11:00	32名	13(水) 9:30～10:00
大泉 ☎3921-0217	-	-	19(火) ①9:50②10:50	24組	18(月) 9:00～10:00	40名	13(水) 9:00～11:00	30名	21(木) 9:00～11:00	24名	18(月) 13:30～14:00
関 ☎3929-5381	23(土) 9:15～11:15	20組	29(金) ①9:45②10:50	24組	18(月) 13:00～15:00	40名	14(木) 9:00～11:00	30名	18(月) 9:00～11:00	24名	18(月) 13:15～13:30
申込											当日会場へ

☒区HP(要予約)

広告

ご相談無料!
預託金不要!

終活

身元保証

地域の専門家がサポート!

☎070-8365-9179

10:00-19:00 やさしい るーごいなく

(一社)ねりま終活身元保証センター

東京都練馬区谷原5-13-40-105

HPは

こちら



※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報係 ☎5984-2690。