

健康・衛生



体と心をリフレッシュ！

～練馬区健康いきいき体操講習会

日

9月8日(火)

午後2時～3時30分

場

サンライフ練馬

講

スポーツプログラマー／山内道子

定

30名(先着順)

申

電話で同所 ☎3990-0185

高齢者



はつらつセンター豊玉の催し

対

区内在住の60歳以上の方

申

1

①

8月14日(金)②10月16日(金)

2

8月20日(休)までに電話で同センター ☎5912-6401

1和菓子教室

日

①

8月24日・31日、9月14日・28日

②

10月26日、11月9日・30日、12月14日の月曜

午前10時～正午【4日制】

講

料理研究家／柴崎真保

定

各16名(抽選)

費

¥1,500円

2のびのび体操

日

9月11日～12月25日の第2・4

金曜

①

午前10時30分～11時②午前11時10分～11時50分【8日制】

内

①

ゆったりクラス②しっかりクラス

講

介護予防運動指導員／梅原智子

定

各15名(抽選)

費

¥300円

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

費

¥500円

申

1

8月8日(土)

2

10日(月)までに区HPまたは電話で各申込先へ

1足腰しゃっきりトレーニング教室

(室内で行う筋力強化、ストレッチなど)

日

9/3～24の毎木曜

10:00～11:00【4日制】

場

関区民センター

定

25名

申

はつらつセンター関 ☎3928-1987

2ねりまちウォーキング

(ウォーキングの基礎、実技など)

定

各15名

日

9/9～11/18の毎水曜

9:30～11:00【9/23、10/14・21・28を除く。7日制】

場

申

はつらつセンター光が丘 ☎5997-7717

日

9/9～11/18の毎水曜

13:30～15:00【9/23、10/14・21・28を除く。7日制】

場

申

はつらつセンター大泉 ☎3867-3180

※初めての方を優先の上、抽選。

子ども・教育



「保育利用のご案内」(令和9年度版)を10月から配布

認可保育園などへの申し込み方法を掲載した「保育利用のご案内」の配

布は、10月1日(休)を予定しています。4月入園の申込期限は11月6日(金)です。詳しくは、区HPや10月の区報でお知らせします。10月は窓口が混雑します。現在、事前相談を受け付けています。ぜひ、ご利用ください。 区入園相談係 ☎5984-5848

NEW

はじめての遺言・相続

～安心して未来を迎えるために

申込先・問合せ

権利擁護センターほっとサポートねりま終活相談ダイヤル ☎6914-7171 FAX 3994-1224

弁護士の井上明子さんによる講演会と、終身サポート事業「そなえ・あんしん365」の説明会です。

日

9月16日(火)

午後2時～3時30分

場

勤労福祉会館

定

70名(先着順)

申

練馬区社会福祉協議会HPまたは電話、ファクスで①催し名②氏名(ふりがな)③電話番号を、9月9日(火)までに申込先へ

終身サポート事業「そなえ・あんしん365」とは

日常生活の見守りや入院時などの手続き、死後事務などの支援を行います。 ※一部利用料が掛かります。

対

次の①～③の全てに当てはまる方

①

区内在住の65歳以上または障害などがあり、身近に頼れる親族がいない

②

住民税非課税世帯、または課税総所得160万円以下で、預貯金などの流動資産が2000万円以下

③

公正証書遺言の作成や、葬儀・家財処分などの預託金を一括で納められるなど

※他にも要件があります。詳しくは、お問い合わせください。

NEW

「失語症サロン ころろ」

参加者を募集

失語症のある方が、ゆっくりと会話を楽しんだり、生活の困り事を相談したりできます。意思疎通支援者などが会話をサポートします。

対

区内在住で失語症のある方

日

9月16日(火)

からの毎月第3水曜

午後1時30分～3時

場

中村橋区民センター

定

各5名(先着順)

申

電話またはファクス、電子メールで①失語症サロン(参加希望日も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤ファクス番号または電子メールアドレス(ある方のみ)を、中村橋福祉ケアセンター ☎6904-0145 FAX 6904-0140 Eメール neri ma.shitsugo@gmail.com

失語症を知っていますか？

失語症とは、脳の病気や事故により言葉に関わる脳の部位が傷つくことで「話す・聞く・読む・書く」ことが不自由になる障害で、社会生活におけるさまざまな活動が制限されます。周囲の方の正しい理解や、ゆっくり話す、簡単な言葉で伝える、大事な言葉は書いて確認するといった配慮が、失語症のある方の社会参加につながります。

8/18(火)まで

高齢者向け民間賃貸住宅の入居者を募集

問合せ

高齢社会対策課施設係(区役所西庁舎3階) ☎5984-4586

公営住宅への入居を希望する高齢者に民間賃貸住宅を紹介し、公営住宅への転居が決まるまでの期間(最長6年間)、家賃を補助します。65歳以上の単身世帯または65歳以上の方を含む60歳以上の2人世帯で、一定の要件に当てはまる方が対象です。詳しくは、申込書と一緒に配布する募集案内をご覧ください。 ※現在お住まいの住宅への補助ではありません。▶申込書の配布・申込期間:8月3日(月)～18日(火)▶申込書の配布場所:区民事務所(練馬を除く)、総合福祉事務所、高齢社会対策課

8月の休日医療関係機関

急病者の応急診療を行います。

必ずマイナ保険証または資格確認書をお持ちください。往診はしません。 区地域医療課 ☎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・日曜・祝休日の18:00～21:30 ※保護者同伴。 予約も可
内科・小児科	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。 予約も可
	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。

予約も可

…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
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
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
忠恵会病院(高松3-6-11)	☎5848-8761

●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)	ごとう接骨院(桜台2-1-5)	☎3994-7804
	さくらい接骨院(富士見台4-13-2)	☎3999-9334
	浅木接骨院(西大泉2-16-26)	☎3923-1686
9日(日)	篠整骨院(栄町36-5)	☎3991-6623
	こさべ接骨院(石神井町2-15-8)	☎6913-4702
	てらす整骨院(南大泉4-55-7)	☎6767-8348
11日(祝)	名倉堂氷川台整骨院(氷川台4-6-4)	☎5399-0777
	たがら接骨院(田柄2-27-16)	☎3939-3659
	植村接骨院(東大泉6-50-9)	☎3922-2911
16日(日)	樽本接骨院(豊玉中4-13-21)	☎3948-8586
	マキノ接骨院(練馬4-26-11)	☎5999-3776
	赤坂接骨院(関町北1-26-7)	☎3920-4021
23日(日)	あかつ接骨院(豊玉中3-13-14)	☎3991-9303
	ゆうし接骨院(高松3-13-7)	☎5848-3252
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789
30日(日)	三晴接骨院(小竹町2-8-8)	☎3958-4325
	サイトウ田柄接骨院(田柄3-7-17)	☎5848-8034
	秋山接骨院(大泉町5-32-9)	☎5387-1741

ねりま

ほっとライン

練馬区情報番組

8月の放送内容

●練馬で夕涼み～暑い夏を快適に