

健康・衛生



ほっとけないよ、 血圧が高いと言われたら

回9月29日(火)午後2時～3時30分 場豊玉保健相談所 内講義 定35名(先着順) 申9月25日(金)までに区HPまたは電話で同所 ☎3992-1188

子ども・教育



区立中学校の学校案内を配布

入学を希望する中学校を選択できる「学校選択制度」を実施しています。小学6年生を対象に、各中学校の特色などを掲載した学校案内を、9月上旬に区立小学校で配布します。区立以外の小学校に通っている児童には郵送します。9月9日(水)までに届かない場合は、ご連絡ください。 問学事係 ☎5984-5659

講演会「聴き上手になる方法」

対小中学生の保護者 回9月26日(土)午前10時～正午 場学校教育支援センター 講こねくとういず副代表／くぼあやの 定50名(先着順) 申区HPまたは電話で同センター ☎6385-9911

高齢者



脳トレ体操教室

対区内在住の65歳以上の方 回9月28日～12月21日の毎月曜 定午前10時～正午 ⑥午後1時～3時【10月12日、11月23日・30日を除く。10日制】 場セントラルウェルネスクラブ保谷

(南大泉3-27) 内頭と体を同時に使う運動など 定各15名(抽選) 料¥500円 ▶区の担当:介護予防係 申8月27日(木)までに区HPまたは電話でセントラルスポーツ(株) ☎5543-1888(平日午前9時30分～午後6時)

9月のスマホ教室相談会

対区内在住の60歳以上の方 内①基本的な操作の学習 ②講師への個別相談(1回30分) 申申込期限までに電話で各申込先へ

場所・申込先	日時	定員	申込期限
はつらつセンター(※)	豊玉 ☎5912-6401	⑧17(木) 10:00～12:00	9名(先着順) 9/1(火)
	関 ☎3928-1987	①28(月) 10:00～11:30	20名(抽選) 8/25(火)
	大泉 ☎3867-3180	①18(金) 10:00～12:00	8名(抽選)
	光が丘 ☎5997-7717	①9(水) 9:30～11:30	8名(先着順) 9/1(火)
敬老館	三原台 ☎3924-8834	①2(水) 14:00～16:00	6名(先着順) 9/1(火)
	石神井 ☎3996-2900	⑧25(金) 10:00～12:00	6名(抽選) 8/27(木)
	石神井台 ☎3995-8270	①8(火) 13:30～14:30	5名(抽選) 8/26(水)
	西大泉 ☎3924-9545	①3(木) 14:00～16:00 ⑧2(水) 10:00～12:00	5名(抽選) 6名(抽選) 8/22(土)
大泉北	☎3925-7105	①30(水) 9:30～11:00	6名(先着順) 9/26(土)
		⑧7(月) 10:00～12:00	6名(先着順) 8/31(月)

※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。

講座・催し



消費者教室「作ってみよう！ 食べてみよう！防災食 ～災害時の食を考える」

回9月18日(金)午前10時～正午 場石神井公園区民交流センター 定24名(先着順) 料¥500円 講エプロン、三角巾 申電話または電子メールで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、9月8日(火)までに消費生活係 ☎5910-3089 ⑤メール syohi@city.nerima.tokyo.jp ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、9月2日(水)までにお知らせください。

文化交流カフェ～防災について 一緒に考えて備えましょう

回9月26日(土)午後2時～4時 場石神井公園区民交流センター 定①日本人の方…20名(初めての方を優先の上、抽選) ⑧外国人の方…20名(先着順) 料¥200円 申電話または電子メールで①催し名②住所③氏名④電話番号⑤国籍を、①9月11日(金)⑧18日(金)までに地域振興課事業推進係 ☎5984-1523 ⑥メール chiiki17@city.nerima.tokyo.jp

魏明帝即位1800周年記念講演会「史実としての『三国志』 と物語としての『三国志』」

対15歳以上の方(中学生を除く) 回10月3日(土)午後2時～4時 場貫井図書館 講龍谷大学教授／竹内真彦 定30名(抽選) 申9月19日(土)までに図書館HPまたは電話で同館 ☎3577-

1831 ※オンラインでも配信します。詳しくは、図書館HPをご覧ください。 〈下記の会場で同時視聴できます〉 場大泉図書館 定30名(抽選) 申9月19日(土)までに図書館HPまたは電話で同所 ☎3921-0991

スポーツ



初心者スポーツ教室 ワンポイント水泳指導(9～12月分)

対個人利用の方 場大泉学園町体育館、平和台体育館、三原台温水プール、中村南スポーツ交流センター、上石神井体育館、光が丘体育館 ▶プール入場料:1時間につき小中学生100円・一般200円 申当日会場へ ※実施日は区HPをご覧くださいか、お問い合わせください。 問スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

区民スポーツ大会

場総合体育館 問スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947 ※実施要項は、区HPや体育館、スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)などをご覧ください。

●柔道

回10月4日(日)午前9時から 料¥1,000円 申実施要項をご覧くださいの上、9月16日(水)までに練馬区柔道会事務局へ

●バドミントン(シングルス・ダブルス・トリプルス)

対15歳以上の方(中学生を除く)、練馬区バドミントン協会に登録している中学生以上 回10月11日(日)・18日(日)・25日(日)、11月3日(祝)午前9時30分から 料¥1人1種目1,000円 申実施要項をご覧くださいの上、9月11日(金)までに練馬区バドミントン協会へ

9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	豊北光光石大関	1(火)・15(火) 13:30～15:30 15(火)・29(火) 13:00～15:00 3(木) 9:00～11:00 29(火) 13:30～15:30 10(木) // 24(木) 9:00～11:00 3(木)・15(火) 13:00～15:00 7(月)・28(月) 9:00～11:00	豊玉保健相談所 ☎3992-1188 北玉保健相談所 ☎3993-1347 光ヶ丘保健相談所 ☎5997-7722 石神井保健相談所 ☎3996-0634 大泉保健相談所 ☎3921-0217 関保健康相談所 ☎3929-5381 ついで歯科診療所 ☎3993-9956		
	◆おとなの歯磨き相談 ☎唾液による口腔(こうくう)環境の簡易チェックなど	豊北光石大関		2(水) 9:00～10:00 11(金) // 16(水) // 25(金) // 28(月) // 14(月) 13:00～14:00	
	心身障害者(児)歯科相談	つ		5～26の毎土曜 13:00～16:30	
	◆こころの健康相談 ☎不眠・無気力・もの忘れなどでお困りの方、精神疾患の方や家族	豊光石関		4(金) 9:00～11:30 15(火) 14:30～16:10 7(月) 14:00～15:30 17(木) 14:30～16:00	
		◆うつ相談 ☎気持ちが沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族		北	9(水) 9:30～11:00
		◆子育てこころの相談 ☎子育てで悩んでいる方		豊石大	30(水) 13:45～16:30 10(木) 14:00～15:30 16(水) //
	◆思春期相談・ひきこもり相談 ☎ひきこもりと思われる方の家族(◎は、家族グループ相談のみ)	豊豊北石		9(水)◎ 14:00～16:00 14(月) 9:45～11:45 14(月) 13:30～15:30 14(月) 14:00～15:30	※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 ☎3997-0121へお問い合わせください。
◆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	14(月) 14:00～16:00 24(木) 9:00～10:30		
◆酒・ギャンブルなど依存、家族相談 ☎依存症などでお困りの方や家族		大	17(木) 14:00～16:00		
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 ☎3993-1188
光が丘保健相談所 ☎3999-1188
石神井保健相談所 ☎3999-1188
大泉保健相談所 ☎3999-1188
関保健相談所 ☎3999-1188
練馬保健相談所 ☎3999-1188

※◆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 ☎3997-0121へお問い合わせください。

三療サービス (はり・きゅう・マッサージ・指圧) のご利用を



問合せ 高齢者支援課高齢給付係(区役所西庁舎3階) ☎5984-2774

はり・きゅう・マッサージ・指圧の中から希望するものを1回1,500円で利用できます(出張の場合は別途1,000円)。 ※練馬区三療師会協力。
▶利用回数:年4回まで ※申込月により異なります。

◆65歳以上の方

申区HPまたは区民事務所(練馬を除く)や地域包括支援センター、高齢者支援課で直接申し込むか、下記で配布する申込ハガキを申込先へ ▶配布場所:地区区民館、敬老館、はつらつセンター、厚生文化会館



◆要介護3～5の方と同居し、在宅で介護している50～64歳の親族など

申区HPまたは直接、地域包括支援センターへ

区立施設もご利用ください

はり・マッサージ・指圧を1回1,500円で利用できます。 対次の①②のいずれかに当てはまる方 ①区内在住で60歳以上②要介護3～5の方と同居し、在宅で介護している50～59歳の親族 場敬老館などの区立施設 申区HPや地域包括支援センター、敬老館、厚生文化会館、旭町南地区区民館、高齢者支援課にあるチラシをご覧くださいの上、申込先へ

休日急患診療所

※マイナ保険証または資格確認書が必要です。

- 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
歯科 ④練馬歯科休日急患診療所(区役所東庁舎3階) ☎3993-9956

▶受付時間:①平日20:00～22:30、土・日曜・祝休日18:00～21:30②土曜18:00～21:30、日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30④日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30