

健康・衛生



オンライン開催「メンタルヘルスケア講座～職場の仲間のこころの不調に気づくために」

日

10月6日(火)午後2時～3時30分

講

NPO法人ゲートキーパーTONA RINO理事／児玉裕子

定

100名(先着順)

日

9月30日(水)までに区HP

関

電

統合失調症を正しく理解するために

日

10月9日(金)午後2時～3時30分

場

北保健相談所

内

講

定

申

電

高齢者



ひと汗かいて、ひとつ風呂！～9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。**対**医師から運動を止められていない55歳以上の方**費**200円(入浴料込み)**申**当日会場へ**関**介護予防係**電**5984-2094

浴場名	日時	定員(先着順)
江古田湯 (旭丘1-17-3)	毎火曜 13:15～14:15 【9/22を除く】	各10名
たつの湯 (石神井台6-19-26)	毎水曜 14:00～15:00 【9/23を除く】	各10名
第二亀の湯 (関町北1-15-7)	9/3(木)・17(木) 10:45～11:45	各10名
辰巳湯 (桜台4-42-2)	毎金曜 13:15～14:15	各10名

オーラルフレイルを予防する！すこやか健口教室

対

65歳以上の方

日

9月30日(水)午前10時～午後0時30分

場

関

定

申

電

※参加すると、舌ブラシなどがもらえます。 ※歯科相談(先着20名)も実施します。希望する方は、併せて申し込んでください。

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。**対**区内在住の60歳以上の方**日**9月17日(木)午後2時30分～3時30分

場

はつらつセンター大泉

申

電

〈下表の会場で同時視聴できます〉

申

場所・申込先	
はつらつセンター	光が丘 電5997-7717
	関 電3928-1987
	豊玉 電5912-6401
敬老館	三原台 電3924-8834
	石神井 電3996-2900
	石神井台 電3995-8270
	上石神井 電3928-8623
	西大泉 電3924-9545
	大泉北 電3925-7105
街かどケアカフェ	みらい青空 電5912-0523
	かしわ 電5848-6177
	さくら 電5946-2311
	つつじ 電3577-8815
	はるのひ 電5399-5347
	いちよう 電6913-1515
	こぶし 電5372-6300
	あじさい 電5387-2751
	けやき 電3923-5556

頭と体を動かそう！健康長寿はつらつまつり

日

9月27日(日)午前10時～午後3時

場

はつらつセンター豊玉

内

申

関

電

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

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

9/24～11/5の毎木曜13:30～16:00

【7日制】

場

場

電

申

日

10/7～12/9の毎水曜10:00～11:30

【11/4・11・18を除く。7日制】

場

関

場

電

申

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)

定

各25名

日

9/30～10/21の毎水曜14:30～15:30

【4日制】

場

場

電

申

日

10/1～22の毎木曜10:00～11:00

【4日制】

場

場

申

関

電

※初めての方を優先の上、抽選。

11/15日 9:00～14:00

Tokyo健康ウォーク2026

クイズを解きながらウォーキングをするほか、お笑いタレントの小島よしおさんによる開会式や抽選会、無料の大腸がん検診(40歳以上の方対象)などを行います。

大腸がんの予防には適度な運動が効果的です。楽しく歩いて運動習慣を身に付けましょう。

日時

11月15日(日)午前9時～午後2時

場所

光が丘公園

内容

定員

費用

区の担当

申込

電





10月の子育て相談など





◀赤ちゃん準備教室はコチラ



◀相談・健診はコチラ



赤ちゃん準備教室～沐浴体験コース

対

妊娠中の方

※家族1名の参加も可。

場所(保健相談所)・問合せ

日時

定員(先着順)

赤ちゃんからの飲む食べる相談

対

0～1歳児

関

※時間はいずれも40分程度。

日時

定員(先着順)

育児栄養歯科相談

対

内

※おとなの歯磨き相談も実施。

日時

定員(先着順)

1歳児子育て相談

対

内

日時

定員(先着順)

2歳6カ月児歯科健診

対

内

日時

定員(先着順)

2カ月児相談

対

内

講

※時間はいずれも受付時間終了後1時間30分程度。

日時

定員(先着順)

受付日時

豊玉

電

3992-1188

-

6(火)

①13:00②14:00

22(木)

①9:45②10:45

36組

7(水)

9:00～10:20

70名

16(金)

9:00～10:00

50名

8(木)

13:00～15:00

32名

23(金)

9:30～10:00

北

電

26(月)

13:30～15:30

30組

8(木)

①9:45②10:45

32組

2(金)

9:00～10:00

50名

21(水)

9:00～11:30

35名

23(金)

9:00～11:00

24名

9(金)

9:30～10:00

光が丘

電

3(土)

①9:00～11:20

②13:30～15:50

各30組

21(水)

①13:30②14:30

32組

21(水)

9:00～10:00

50名

14(水)

9:00～11:30

35名

6(火)

9:00～11:00

24名

5(月)

13:15～13:30

石神井

電

10(土)

①9:00～11:00

②13:30～15:30

各30組

9(金)・29(木)

①9:45②10:45

36組

23(金)

9:00～10:00

70名

21(水)

9:00～11:00

50名

9(金)

9:00～11:00

32名

7(水)

9:30～10:00

大泉

電

-

6(火)

①9:50②10:50

24組

19(月)

9:00～10:00

40名

29(木)

9:00～11:00

30名

16(金)

9:00～11:00

24名

19(月)

13:30～14:00

関

電

31(土)

9:15～11:15

20組

16(金)

①9:45②10:50

24組

19(月)

13:00～15:00

40名

8(木)

9:00～11:00

30名

19(月)

9:00～11:00

24名

19(月)

13:15～13:30

申込

区HP(要予約)

当日会場へ