

東京支店 ☎042-512-9394 (平日午前9時～午後5時) ※申し込みは1人1会場です。

場所	日程
サンライフ練馬	10/20(火)
西大泉地区区民館	10/22(木)
石神井公園区民交流センター	10/27(火)
平和台体育館	10/29(木)

※時間はいずれも9:30～10:45。

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
📄(A)10月8日(木)📄(B)10日(土)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
📍(A)関区民センター 📄関 ☎3928-1987	11/5～26の 毎木曜 10:00～11:00	25名
📍(B)豊玉 ☎5912-6401	11/10～12/1の 毎火曜 14:00～15:30	20名

場所・申込先	日時【4日制】	定員
📍(A)関区民センター 📄関 ☎3928-1987	11/5～26の 毎木曜 10:00～11:00	25名
📍(B)豊玉 ☎5912-6401	11/10～12/1の 毎火曜 14:00～15:30	20名

※初めての方を優先の上、抽選。

来年2/1📅まで

選べるチケットが当たる！



フレイル予防アプリ「フィット&ゴー」キャンペーン

アプリで条件をクリアした方に、理容店・美容店や公衆浴場、はり・きゅう・マッサージ・指圧施術所、映画館などで利用できるチケットを差し上げます。詳しくは、区HPをご覧ください。📍区内在住の55歳以上の方 ▶ **区の担当**:介護予防係 📞練馬区スマートフォン事業コールセンター ☎6700-5133 (平日午前9時～午後5時)

抽選で
500名に
当たる！



講演会「すばらしい野鳥の世界～秋冬を彩る渡り鳥たち」

📍区内在住の60歳以上の方 📄10月30日(金)午後2時～3時 📍はつらつセンター豊玉 📄(公財)日本野鳥の会共生推進企画室室長／景山誠 定45名(抽選) 📄10月20日(火)までに電話で同所 ☎5912-6401

ひと汗かいて、ひとつ風呂！～10月のフロ・マエ・フィットネス

公衆浴場の営業開始前に筋トレ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)
たつの湯 (石神井台 6-19-26)	毎水曜 14:00～15:00	各10名
川場湯 (桜台3-15-14)	毎木曜 14:00～15:00	各15名
貫井浴場 (貫井2-20-16)	毎木曜 14:00～15:00	各15名
辰巳湯 (桜台4-42-2)	毎金曜 13:15～14:15	各10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。📄10月15日(休)午前10時～11時 📍巣鴨信用金庫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

子ども・教育①

子育て中のわたしをみつめる「子育てママのポレポレ塾2026」

📍子育て中の女性 ※過去に受講した方は申し込みません。 📄11月10日・17日、12月1日・8日の火曜午前10時～正午【4日制】 ※11月10日は午後0時30分まで。 📍男女共同参画センターえーる ☎3996-9007 FAX 3996-9010 📄講義、ワークショップなど 📄整理収納アドバイザー／三浦恭子ほか 定30名(先着順) 📄当日会場へ

📍子育て中の女性 ※過去に受講した方は申し込みません。 📄11月10日・17日、12月1日・8日の火曜午前10時～正午【4日制】 ※11月10日は午後0時30分まで。 📍男女共同参画センターえーる ☎3996-9007 FAX 3996-9010 📄講義、ワークショップなど 📄整理収納アドバイザー／三浦恭子ほか 定30名(先着順) 📄当日会場へ

NEW 5歳児健診を開始します

問合せ

保健相談所【豊玉 ☎3992-1188、北 ☎3931-1347、光が丘 ☎5997-7722、石神井 ☎3996-0634、大泉 ☎3921-0217、関 ☎3929-5381】

お子さんの成長や発達を確認し、必要な支援につなげるため、5歳児健診を実施します。対象の方には、10月以降順次アンケートを送付します。回答内容に応じて、医師の診察や個別相談などを案内します。詳しくは、区HPをご覧ください。📍令和4年4月2日以降に生まれたお子さん





11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 📍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	28(土) 9:20～11:30	30組	6(金) ①9:45②10:45 17(火) ①13:00②14:00	36組	4(水) 9:00～10:20	70名	20(金) 9:00～10:00	50名	12(木) 13:00～15:00	32名	27(金) 9:30～10:00
北 ☎3931-1347	21(土) 9:30～11:30	30組	10(火) ①9:45②10:45	32組	13(金) 9:00～10:00	50名	25(水) 9:00～11:30	35名	27(金) 9:00～11:00	24名	6(金) 9:30～10:00
光が丘 ☎5997-7722	14(土) 9:00～11:20	30組	18(水) ①13:30②14:30	32組	18(水) 9:00～10:00	50名	11(水) 9:00～11:30	35名	10(火) 9:00～11:00	24名	9(月) 13:15～13:30
石神井 ☎3996-0634	13(金) 13:30～15:30	24組	11(水) ①9:45②10:45 26(木) ①13:30②14:30	36組	20(金) 9:00～10:00	70名	18(水) 9:00～11:00	50名	6(金) 9:00～11:00	32名	4(水) 9:30～10:00
大泉 ☎3921-0217	8(日) ①9:00～11:30 ②13:00～15:30	各20組	17(火) ①9:50②10:50	24組	16(月) 9:00～10:00	40名	25(水) 9:00～11:00	30名	13(金) 9:00～11:00	24名	16(月) 13:30～14:00
関 ☎3929-5381	-	-	20(金) ①9:45②10:50	24組	16(月) 13:00～15:00	40名	5(木) 9:00～11:00	30名	16(月) 9:00～11:00	24名	16(月) 13:15～13:30
申込	区HP(要予約)										当日会場へ

毎日午前9時・正午の2回、ケーブルテレビJ:COMチャンネル東京(地上デジタル11チャンネル)で放送中。
※区HPやYouTubeの練馬区公式チャンネルからもご覧になれます。 📞広報戦略係 ☎5984-2693

