

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

📅11月6日(金)午後2時～3時30分📍光が丘区民センター2階🗨スポーツプログラマー／山内道子📎30名(先着順)📄電話で光が丘保健相談所☎5997-7722

排せつケア講座

排せつケアの知識や、おむつの当て方・交換の手順などを学びます。
📅11月11日(水)午前10時～11時30分📍区役所アトリウム地下多目的会議室📎50名(先着順)📄11月6日(金)までに区HPまたは電話で高齢給付係☎5984-2774

お薬手帳の活用を

お薬手帳は、服用している薬を記録するものです。薬の相互作用による悪影響などを防ぐため、手帳は1冊にまとめ、医療機関・薬局に持参しましょう。
📞医務薬事係☎5984-1352

高齢者



脳とからだの健康を学ぼう！ 健康長寿はつつまつりなど

📅11月13日(金)📍関区民センター
📄当日会場へ
●健康長寿はつつまつり
📎各20名(先着順)📄上履き📞介護予防係☎5984-2094

内容	時間
練馬区健康いきいき体操	13:00～13:20
睡眠と健康の知恵袋講座	13:40～14:30
介護予防・フレイル予防講座	14:40～15:20

●つながりの輪を広げよう～認知症にやさしい地域づくり
▶時間:午後1時～3時30分📍脳・血管年齢などの測定、パネル展示、家庭型ロボット体験など📞はつつセンター関☎3928-1987

足腰しゃっきりトレーニング教室

室内やプールで行います。軽い筋トレやストレッチなどをする初級ク

ラスとエクササイズやヨガ、マシンジムなどを体験できる中級クラスがあります。
📍区内在住の65歳以上の方
¥500円▶区担当:介護予防係
📄10月17日(土)📅～📅19日(月)📅18日(日)までに区HPまたは電話で各申込先へ
※申し込みは1人1教室です。

場所・申込先	日時など	定員
Aルネサンス光が丘(高松5-8) ☎5372-4401 (月・日曜、祝休日を除く11:30～18:30)	室内・初級 11/9～12/21の毎月曜 10:00～11:30 【11/23を除く】	15名
	プール・中級 11/9～12/21の毎月曜 13:00～14:30 【11/23を除く】	20名
B大泉学園町体育館 📄SSC大泉 ☎3921-1300	プール・初級 11/10～12/15の毎火曜 13:00～14:30	20名
Cティップネス練馬(練馬1-5-16) ☎0120-937-381 (平日9:00～17:00)	室内・中級 11/12～12/17の毎木曜 10:00～11:30	20名
Dルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14) ☎5910-3975 (金・日曜、祝休日を除く11:30～18:30)	室内・中級 11/13～12/18の毎金曜 10:00～11:30	15名
	プール・初級 11/13～12/18の毎金曜 13:00～14:30	20名
Eルネサンス富士見台(貫井3-12-33) ☎070-4238-8134 (金・土曜、祝休日を除く11:30～18:30)	プール・初級 11/13～12/18の毎金曜 13:00～14:30	20名

※いずれも6日制で、初めての方を優先の上、抽選。

子ども・教育



赤ちゃんと一緒にエクササイズ ～子育てパパの健康講座

📄首のすわった4～12カ月児と父親
📅11月7日(土)午前10時～11時30分
📍関石神井保健相談所☎3996-0634
📍講義、運動実技📞健康運動指導士／加藤有里📎18組(先着順)📄区HP

赤ちゃんと一緒にエクササイズ ～子育てママの健康講座

📄首のすわった4～12カ月児と母親
📅11月13日(金)午前10時～11時40分
📍関光が丘保健相談所☎5997-7722
📍講義、運動実技📞健康運動指導

士／加藤有里📎14組(先着順)📄区HP

絵本とあそぶ会 「テーマ:秋を味わおう」

📄小学生以下のお子さんと保護者
📅11月15日(日)午後2時～2時45分
📍石神井公園ふるさと文化館📎50名(先着順)📄電話で同所☎3996-4060

講演会 「不登校からのステップ」

📄小中学生の保護者📅11月21日(土)午前10時～正午📍学校教育支援センター📞のびくフリースクール代表／東美希📎50名(先着順)📄区HPまたは電話で同センター☎6385-9911

小学校の入学準備費を支給

経済的に困っているご家庭に、小学校の入学準備費を来年3月下旬に支給します。希望する方は申請が必要です。申請書は就学時健診で配布します。詳しくは、区HPをご覧ください。
▶申込期限:来年1月8日(消印有効)📞学務課管理係☎5984-5643

スポーツ



初心者スポーツ教室 フェンシング

📄小学4年～中学2年生📅11月18日～12月23日の毎水曜午後7時～8時30分【6日制】📍光が丘体育館📎13名(抽選)¥150円📄区HPまたは往復ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日(学年も)⑤性別⑥電話番号⑦利き手を、10月26日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947

講座・催し①



大福まつり

📅10月16日(金)午前10時30分～午後2時📍関大泉学園町福祉園☎3923-8540📍ステージショー、模擬店、キッチンカー、ねり丸フォトスポットなど📄当日会場へ

練馬つながるフェスタ in光が丘

地域活動団体がワークショップや物品販売を行います。詳しくは、区HPをご覧ください。
📅10月17日(土)午後1時～3時30分📍光が丘IMA📄当日会場へ📞区民協働交流センター☎6757-2025

かたくりアート展示 in稲荷山図書館

かたくり福祉作業所の利用者が描いたイラストを展示します。
📅10月20日(火)～11月15日(日)午前9時～午後8時(土・日曜、祝日は午後7時まで)
※10月26日(月)、11月9日(月)は休館。
📍稲荷山図書館📞同作業所☎5387-4610

サンライフ落語会 ～健康の秘訣は笑いから

📅10月25日(日)午後2時～4時📍サンライフ練馬▶出演:大泉落語研究会会員📎30名(先着順)📄10月22日(木)までに電話で同所☎3990-0185

ちょこっとライブ ～ギター・エレクトーンなどの演奏会

📅10月31日(土)午後1時～4時📍関春日町青少年館☎3998-5341▶曲目:情熱大陸、夏色、ルビーの指環など📎90名(先着順)📄当日会場へ

津軽三味線鑑賞会

📄中学生以上📅11月3日(祝)午前10時30分～11時30分📍向山庭園▶出演:津軽三味線小山流／小山貢琳📎30名(先着順)¥1,000円📄電話で同所☎3926-7810

知っておきたい年金の話

📅11月7日(土)午後2時～4時📍光が丘図書館📞練馬年金事務所職員📎40名(抽選)📄10月25日(日)までに図書館HPまたは電話で同館☎5383-6500

庭木の剪定講習会

📅11月14日(土)午後1時～3時30分📍西本村憩いの森(大泉学園町2-23)📞(一社)練馬環境造園協会会員📎20名(抽選)📄剪定ばさみ(ある方のみ)📄10月26日(月)までに区HPまたは電話で緑化支援係☎5984-1280

10月は乳がん月間 40歳になったら乳がん検診を

問合せ 健康づくり係☎5984-4624

早期発見・治療が大切です

乳がんは女性のがん罹患率第1位ですが、早期発見・治療すれば、高い確率で助かるといわれています。

40歳になったら2年に1回乳がん検診を

早期発見のためには、検診を受けることが大切です。区の検診は、900円の自己負担で受診できます。申し込み方法など詳しくは、区HPをご覧ください。

乳がん月間ポスター展

📅10月15日(木)までの午前8時45分～午後8時(15日は正午まで)
📍区役所本庁舎2階通路

セルフチェックで早期発見！

乳房を意識する生活習慣(ブレスト・アウェアネス)が大切です。普段の状態を知ること、変化に気づきやすくなります。YouTube「ねりま健康ちゃんねる」では、セルフチェックの方法や症状などの疑問に医師が答える動画を公開しています。ぜひ、ご覧ください。