

凡例 [人]…「オンラインのみ」または「オンラインを含むもの」

※費用の明示がないものは無料

福祉

すぐに役立つミニ介護講座(基本編)

▶**とき** = 9月16日(土)10時~12時30分 ▶**内容** = 寝返り・起き上がり・ベッド上での移動、車いすの介助方法など ▶**対象** = 区内在住で、家族を介護している、または介護する予定の方※ヘルパーなどの有資格者を除く。 ▶**定員** = 8人(抽選) ▶**ところ・申込・問** = 9月4日(必着)まで、往復はがきで、おとしより保健福祉センター介護普及係(〒174-0063前野町4-16-1) ☎5970-1120 ※申込記入例(4面)の項目と職業を明記

高齢者の暮らしを拓げる「10の筋トレ」体験講座

▶**とき** = 9月19日(火)14時~15時30分 ▶**内容** = 介護予防に効果がある筋力トレーニングの説明・体験 ▶**講師** = 竹川病院理学療法士 堀口正高 ▶**対象** = 区内在住の方 ▶**定員** = 30人※オンライン15人(いずれも申込順) ▶**ところ・申込・問** = 8月21日(月)朝9時から、電話(オンラインの場合はEメール)で、おとしより保健福祉センター介護普及係 ☎5970-1120 ki-oto-kaigo@city.itabashi.tokyo.jp ※申込記入例(4面)参照



認知症予防講演会

▶**とき** = 9月20日(水)14時~16時 ▶**ところ** = グリーンホール2階ホール ▶**講師** = (地独)東京都健康長寿医療センター研究所研究員 宮前史子 ▶**対象** = 区内在住・在勤で、65歳以上の方 ▶**定員** = 100人(申込順) ▶**申込・問** = 8月21日(月)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター認知症施策推進係 ☎5970-1121

認知症の方を介護する家族のための講座

▶**とき** = 9月21日(木)14時~16時 ▶**ところ** = グリーンホール601会議室 ▶**内容** = 講義「家族の負担軽減のコツ・社会資源の活用」 ▶**講師** = (地独)東京都健康長寿医療センターソーシャルワーカー 齋藤久美子 ▶**対象** = 区内在住・在勤で、認知症の方を介護している家族または介護に関わる方 ▶**定員** = 30人(申込順) ▶**申込・問** = 8月21日(月)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター認知症施策推進係 ☎5970-1121

介護予防スペースはすのみ教室

▶**とき** = 10月4日~12月20日(11月22日・29日を除く)の毎週水曜、10日制 ▶**コース・時間・定員**
●**体操・介護予防指導**…10時~12時、20人
●**腰痛・膝痛・転倒予防**…13時~14時、10人
●**ヨガ**…14時~16時、20人
※抽選
▶**ところ** = 介護予防スペースはすのみ教室(高島六小内) ▶**対象** = 区内在住の65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方 ▶**費用** = 各コース2400円 ▶**持物** = 室内用運動靴 ▶**申込・問** = 8月25日(消印有効)まで、はがき(1人1コース)または電子申請(区ホームページ参照)で、長寿社会推進課シニア活動支援係 ☎3579-2376 ※申込記入例(4面)参照

休みます

男女平等推進センター
▶**とき** = 8月28日(月)※施設点検のため ▶**問** = 男女平等推進センター ☎3579-2790

まなぼーと成増まなぼーとホール
▶**とき** = 9月30日(土)~12月28日(木)※設備工事のため。詳しくは、お問い合わせください。 ▶**問** = まなぼーと成増 ☎3975-9706(第3月曜休館)

弁護士・税理士による法律講座

▶**とき** = 10月6日(金)13時30分~16時50分 ▶**ところ** = 大会議室(区役所9階) ▶**内容** = 講義「老後のお金と相続」 ▶**定員** = 84人(区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選) ▶**費用** = 1000円※65歳以上の方・障害者手帳をお持ちの方500円 ▶**申込・問** = 9月8日(消印有効)まで、往復はがきで、区民相談室(〒173-0004板橋2-65-6) ☎3579-2288 ※申込記入例(4面)参照。手話通訳を希望する場合はその旨を朱書。

傍聴

景観審議会
▶**とき** = 8月30日(水)10時から ▶**ところ** = 第一委員会室(区役所11階) ▶**内容** = 景観形成重点地区の次期候補地区の検討など ▶**定員** = 5人(先着順)※当日、9時~9時45分に都市計画課(区役所5階⑩窓口)で受付。 ▶**問** = 都市計画課都市景観係 ☎3579-2549

総合教育会議
▶**とき** = 9月7日(木)10時30分~12時 ▶**ところ** = 教育支援センター(区役所6階) ▶**内容** = 生涯学習(スポーツ・文化芸術)社会をめざした部活動の地域移行の協議 ▶**定員** = 10人(先着順)※当日、10時~10時30分に直接会場へ。 ▶**問** = 総務課総務係 ☎3579-2052

健康ガイド

※申込開始日の明示がないものは月曜朝9時から受付
板橋健康福祉センター …… ☎3579-2333
上板橋健康福祉センター …… ☎3937-1041
赤塚健康福祉センター …… ☎3979-0511
志村健康福祉センター …… ☎3969-3836
高島平健康福祉センター …… ☎3938-8621
女性健康支援センター …… ☎3579-2306

心のサポーター養成研修

▶**ところ・とき・内容**
A **オンライン**…9月19日(火)14時~16時、講義「サポーターの役割・摂食障がい」
B **グリーンホール2階ホール**…10月6日(金)14時~16時、講義「サポーターの役割・高次脳機能障がい」
— [A/Bいずれも] —
▶**講師** = 精神医療専門家 ▶**対象** = 区内在住・在勤・在学の方 ▶**定員** = A/B各30人(申込順) ▶**申込** = 8月21日(月)朝9時から、電子申請(区ホームページ参照)で、予防対策課管理・精神難病係※Bは電話でも申込可 ▶**問** = 予防対策課管理・精神難病係 ☎3579-2329

医師によるもの忘れ相談

▶**とき・ところなど** = 表参照 ▶**対象** = 区内在住の65歳以上で、もの忘れで医療機関にかかっていない方※家族(区外在住を含む)も相談可 ▶**定員** = 各回1人(申込順) ▶**申込・問** = 電話で、希望会場を担当するおとしより相談センター

表 医師によるもの忘れ相談

とき	ところ・申込電話
9月1日(金)	中台おとしより相談センター ☎3933-8875
9月7日(木)	富士見おとしより相談センター ☎6905-6425
9月15日(金)	蓮根おとしより相談センター ☎5970-9106
9月21日(木)	前野地域センター※申込は前野おとしより相談センター ☎5915-2636
9月25日(月)	成増アクトホール※申込は三園おとしより相談センター ☎3939-1101

※13時20分から・14時から、各1回制。

区民結核健診

▶**とき** = 9月15日(金)15時~16時 ▶**ところ** = 板橋区保健所 ▶**内容** = 胸部X線検査※診断書の発行不可 ▶**対象** = 区内在住の16歳以上で、同検査を受ける機会がない方 ▶**定員** = 20人(申込順) ▶**申込・問** = 電話で、感染症対策課感染症相談指導係 ☎3579-2321

喉頭がん検診

▶**とき** = 9月~11月 ▶**ところ** = 区内協力医療機関 ▶**内容** = 問診・間接喉頭鏡検査・ファイバースコープ検査 ▶**対象** = 区内在住で、昭和49年3月31日以前に生まれた方 ▶**費用** = 500円※生活保護・中国残留邦人などに対する支援給付を受給中の方は無料 ▶**申込・問** = 直接または電話・はがき・電子申請(区ホームページ参照)で、健康推進課健(検)診申込窓口(区役所3階②③窓口) ☎3579-2319 ※申込記入例(4面)の項目と生年月日を明記※申込後、順次受診券をお送りします。

成人歯科検診

▶**とき** = 9月1日(金)~12月28日(木) ▶**ところ** = 区内協力医療機関 ▶**内容** = 問診、歯・歯周組織などの検査 ▶**対象** = 区内在住で、4月~来年3月に40・45・50・55・60・65・70歳の誕生日を迎える方※対象者には、8月末に受診券をお送りします。※令和4年度の対象者で未受診の場合は、4年度の受診券で受診可。※8月以降に転入した対象者・4年度未受診の対象者で受診券がない方は、申込が必要。直接または電話・はがき・電子申請(区ホームページ参照)で、健康推進課健(検)診申込窓口(区役所3階②③窓口) ☎3579-2319(申込記入例4面の項目と生年月日を明記)。 ▶**費用** = 500円※A70歳の方B生活保護・中国残留邦人などに対する支援給付を受給中の方C住民税非課税世帯の方は無料。B・Cは事前に健康推進課へ申請が必要(受診後の申出による費用の返還は不可)。

訪問成人歯科検診を実施します

在宅で寝たきりの方などを対象に、訪問成人歯科検診を実施します。詳しくは、受診券裏面の案内をご覧ください。

▶**問** = 健康推進課成人健診係 ☎3579-2312

乳がん体験者いたばしオアシスの会

▶**とき** = 9月12日(火)13時30分~15時30分 ▶**ところ** = 板橋区保健所 ▶**内容** = 体験・療養上の悩みなどの語り合い ▶**対象** = 区内在住・在勤で、乳がんを体験した、またはこれから治療を始める女性 ▶**定員** = 20人(申込順) ▶**申込・問** = 電話で、女性健康支援センター

社会福祉協議会 ご案内

社会福祉協議会への寄付(6月)
▶旧高島平寿会 2万3105円 ▶渡邊梅子 5万円 ▶建設ユニオン板橋豊島地区800円 ▶長後長寿会6248円 ▶金井町友の会2937円 ▶伊藤康治 5万円 ▶里彩くるカエル倶楽部2000円 ▶NPO法人ゆずり葉1400円 ▶大工原辰実 1万円 ▶**問** = (福)板橋区社会福祉協議会 ☎3964-0235

朝市<産業振興課>

板橋朝市
▶**とき** = 8月20日(日)朝6時30分から ▶**ところ** = 板橋宿不動通り商店街(都営三田線「板橋区役所前」下車)