

※費用の明示がないものは無料

# 健康ガイド

※申込開始日の明示がないものは2月13日(火)朝9時から受付

## 尿もれ予防体操教室

▶**とき**=3月7日(木)14時~15時30分 ▶**ところ**=板橋区保健所 ▶**内容**=講義・実技 ▶**講師**=保健師 ▶**対象**=区内在住・在勤の女性 ▶**定員**=20人(申込順) ▶**持物**=ハンドタオル ▶**申込・問**=電話で、女性健康支援センター ☎3579-2306

## メタボ予防でカラダがよくなる生活習慣

▶**とき**=3月8日(金)14時~15時30分 ▶**ところ**=グリーンホール1階ホール ▶**内容**=講義※受講者に「いたPay健幸ポイント」などをプレゼント ▶**講師**=日本肥満症予防協会副理事長 宮崎滋 ▶**対象**=区内在住・在勤・在学の方 ▶**定員**=100人(申込順) ▶**申込・問**=電話・電子申請(区ホームページ参照)で、健康推進課健康づくり係 ☎3579-2727

## フレイルチェック測定会

▶**とき**=3月18日(月)14時~16時 ▶**ところ**=きたのホール ▶**内容**=講義「フレイル予防」・フレイルチェック ▶**対象**=区内在住の50歳以上で、要介護認定を受けておらず、半年後に行う同測定会に参加できる方※過去に参加した方を除く。 ▶**定員**=20人(抽選) ▶**申込・問**=2月28日(必着)までに、はがき・FAX・Eメールで、長寿社会推進課シニア活動支援係 ☎3579-2376 ☎3579-4153 kisenior@city.itabashi.tokyo.jp ※申込記入例(4面)の項目と生年月日を明記



## グリーンホール会議室兼用 保育室の優先予約(10月分)

▶**予約の条件**=501・502・701・702・703会議室のうち、いずれか2部屋を会議室・保育室として同時利用すること ▶**抽選**=2月20日(火)朝9時から、男女社会参画課(区役所6階) ※抽選後、空きがある場合は2月22日(木)まで受付 ▶**問**=男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579-2486

## サークルだより

※活動日時・場所などは変更になる場合あり。詳しくは、各サークルにお問い合わせください。 掲載のお問い合わせは 広聴広報課広報係へ ☎3579-2022

**板橋スポーツ吹矢クラブ** 無料体験あり 10歳以上の初心者対象 第1・3土曜 13時~15時 下赤塚駅前集会所(赤塚1-7-2) 1回500円 ☎鈴木090-3597-3775

**墨絵(芸墨会)** 18歳以上の初心者歓迎 第1・3月曜または第2・4金曜 13時30分~16時 徳丸地域センターなど 入会金3000円・月額3000円(材料費が別途必要) ☎郭090-8559-4662

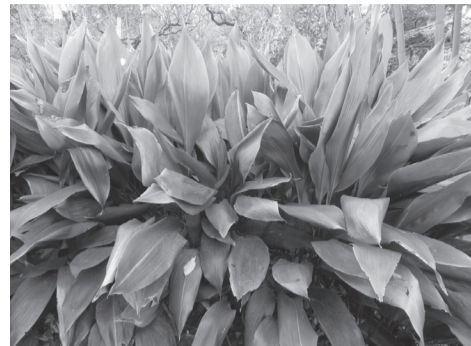
**カラオケ「熊野教室」** 無料体験あり 女性対象 第2・4木曜 18時~19時30分 熊野地域センター 月額2500円 ☎清田3974-1105

**アクトバットサークル** 小学生対象 毎週日曜 10時30分~11時30分 見次公園内集会所(前野町4-59-1) 入会金1000円・1回1500円 ☎田中080-7408-1518

**書道愛好会** 初心者歓迎 第1・3木曜 9時~12時 グリーンホール 入会金500円・月額3000円 ☎長沼3938-0775

**社交ダンス「ランダンスクラブ」** カップル可 30歳以上の初級・中級者歓迎 月3回金曜 14時~15時30分または19時~20時30分 仲町地域センター 入会金2000円・月額4500円 ☎高田090-3912-9853

## グリーンライフ



### ハラン

キジカクシ科ハラン属の多年草で、中国原産です。地下に這う根茎から大きな葉を直立して出し群生します。

常緑でつやのある葉が美しく、明るい日陰でよく育ちます。斑入りの園芸品種もあり、観葉植物として室内でも楽しめます。

葉は料理の仕切りなどに使われるほか、主脈の左右の幅の違いを生かし、生け花では区別して活けます。

花は3月頃に咲きますが、紫褐色で株元の地際につくので気づきにくいです。

**問合 赤塚植物園 ☎3975-9127**  
(月曜、第1・3・5火曜事務室休み)

※植物に関する相談を受け付けています。

# 広告を掲載しませんか

## 広報いたばし

「広報いたばし」は、第1~4土曜に約14万4000部発行しています。※募集号・申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。  
▶**問**=広聴広報課広報係 ☎3579-2022



## 区ホームページ

区ホームページのトップページなどに掲載するバナー広告は、1か月単位で申込できます。※申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。  
▶**問**=広聴広報課広聴係 ☎3579-2024



# アプリで「広報いたばし」を配信しています

スマートフォン・タブレットなどから利用できる次のアプリで、「広報いたばし」を配信しています。ぜひ、ご活用ください。

## 行政情報アプリ「マチイロ」

アプリを開いて、読みたい号をダウンロードするだけで、広報紙を読むことができます。また、読者登録をすると発行日に通知が届きます。

## 多言語対応アプリ「カタログポケット」

10言語に対応した自動翻訳や音声読み上げなどの機能を利用できます。また、マイコンテンツに追加すると発行日に通知が届きます。

## Shufoo! 電子チラシサービス「Shufoo!(シュフー)」

広報紙のほか、地域の店舗チラシも見ることができ、お買い得情報などを確認できます。また、お気に入り登録をすると発行日に通知が届きます。

※通信料がかかります。  
※詳しくは、区ホームページをご覧ください。



**問合 広聴広報課広報係 ☎3579-2022**

## 広告コーナー

広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。掲載のお問い合わせは広聴広報課広報係 ☎3579-2022

**雨漏検査!!**  
難解な雨漏りを即解決  
特殊検査液で雨漏り原因をピンポイント解明! 壁、天井のしみをみつけたらまず、ご一報下さい  
**検査・修繕**  
修繕費の無駄はカット **見積無料**  
**03-5876-5801**  
東京都葛飾区立石7-31-7 株式会社サーベイ

**庭木1本 3m未満 3,300円 税別**  
庭まわりの囲りに、若さ溢れる有資格者のプロが対応!  
**安心定額制!** フリーダイヤル ☎0120-187-394  
株式会社 **大和グリーン**  
お見積もり無料  
※期間: 令和6年2月29日まで

**練馬交響楽団**  
スプリングコンサート  
“北欧の四季”  
シベリウス: エン・サガ / 『カレリア』組曲より  
「行進曲風」/ フィンランディア 他  
**3月2日[土] 13:30開演 (13:00開場)**  
板橋区立文化会館 大ホール  
プレイガイド 全席自由: 1,000円  
カンフェティ <https://00m.in/w91Jf>  
**0120-240-540** (平日 10:00~18:00)  
お問い合わせ: 練馬交響楽団 050-3144-1204

東京成徳大学大学院 心理・教育相談センター  
\*さまざまなこころの悩み、ストレス問題に関するご相談をお受けしております。  
(得意・不登校は問いません。)  
\*開室日時: 10時~17時 (月~土) (日・祝祭日は除く)  
\*個人 通 費: 2,100円/回 (初回のみ3,100円) 親子並行通費: 3,100円/回  
〒114-0033 東京都北区十条台1-7-13 (C)中野区 十条駅より徒歩5分 / JR池袋線北十条駅 東十条駅より徒歩10分  
☎ (03) 5948-5162  
(ご利用の際はご予約が必要です。お気軽にお電話ください。)  
詳細はWebをご覧ください。 「東京成徳大学 心理センター」で検索。

**オンラインによる手続きを ご活用ください**

