

凡例 …「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

## 子宮頸がん予防接種の予診票をお送りしました

7月までに、対象者へ予診票をお送りしました。接種を希望する場合、協力医療機関で接種してください。※転入などで予診票が届かない場合は、お問い合わせください。※区外(東京23区内)の協力医療機関でも接種可。詳しくは、各区予防接種担当または協力医療機関にお問い合わせください。

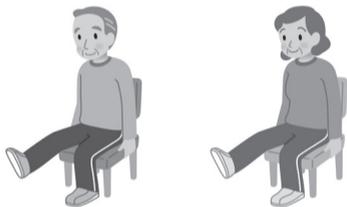
- ▶**対象**＝子宮頸がんワクチンを未接種で、次のいずれかの要件を満たす女性
- 定期接種**…平成18年4月2日～23年4月1日に生まれた
- 特例措置(積極的な接種勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方)**…平成9年4月2日～18年4月1日に生まれた

**問合** 予防対策課予防接種第一係 ☎3579-2318  
各健康福祉センター(健康ガイド参照)

## 福祉

### 仲間と始める「10の筋トレ」説明会

▶**とき**＝8月30日(火)14時～15時30分 ▶**ところ**＝コーシャハイム前野町(前野町1-22-1) ▶**内容**＝介護予防に効果がある筋力トレーニングの説明・体験など ▶**講師**＝蓮根ひまわり苑理学療法士 良井健二 ▶**対象**＝区内在住で、説明会以降の毎週火曜に同場所で行う10の筋トレに参加したい方 ▶**定員**＝20人(申込順) ▶**申込・問**＝8月8日(月)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター介護普及係 ☎5970-1120



### 支援者向け精神障がい研修

▶**とき**＝9月1日(木)～30日(金) ▶**内容**＝講義「日常支援の事例」※動画配信 ▶**講師**＝はすめま訪問看護リハステーション所長 和田由美子※申込方法など詳しくは、(福)東京援護協会ホームページをご覧ください。 ▶**問**＝障がい者福祉センター ☎3550-3401 ☎3550-3410(日曜休み)

### もっと知ろう失語症

#### A失語症基礎講座

▶**とき**＝9月3日(土)13時30分～16時 ▶**内容**＝講義・失語症会話パートナーの活動紹介 ▶**対象**＝区内在住・在勤の方 ▶**定員**＝30人(申込順)

#### B失語症会話パートナー養成講座

▶**とき・内容(7日制)**＝表参照 ▶**対象**＝区内在住・在勤で、講座修了後に失語症会話パートナーとして活動できる方 ▶**定員**＝6人(抽選) ▶**費用**＝2592円※ボランティア保険未加入者は350円が別途必要

[A・Bいずれも]

▶**講師**＝言語聴覚士 松田江美子ほか ▶**ところ**・**申込・問**＝A 8月8日(月)朝9時から B 8月23日(火)まで、電話で、おとしより保健福祉センター介護普及係 ☎5970-1120

#### 表 失語症会話パートナー養成講座

とき	内容
9月3日	講義「失語症とは」・説明会
9月10日	講義・演習「コミュニケーションの手段と工夫」
9月24日	車いす実習・講義「失語症から起こる問題」
10月1日	実習「失語症の方と会話」
12月10日	講義「失語症の改善・リハビリ・福祉サービス」・活動のまとめ

※土曜、13時30分～16時30分。※このほかに実習(2日)あり

### フレイルチェック測定会

▶**とき**＝9月20日(火)13時30分～16時 ▶**ところ**＝高島平区民館 ▶**内容**＝講義「フレイル予防」・フレイルチェック・体力測定 ▶**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**＝8月26日(必着)まで、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 ☎3579-2309 [ki-senior@city.itabashi.tokyo.jp](mailto:ki-senior@city.itabashi.tokyo.jp) ※申込記入例(4面)の項目と生年月日を明記

### 介護予防活動団体に活動場所を提供します

▶**期間**＝10月3日(月)～来年3月31日(金)の平日(水曜を除く)、9時～12時30分・13時30分～17時 ▶**ところ**＝介護予防スペースはすのみ教室(高島六小内) ▶**対象**＝次の全ての要件を満たす団体

- 介護予防・健康づくりを目的に活動している
- 構成員が区内在住の65歳以上かつ5人以上である
- 期間中に月1回以上継続して活動できる

▶**申請書の配布場所**＝長寿社会推進課(区役所2階⑩窓口)・各ふれあい館・介護予防スペースはすのみ教室・区ホームページ ▶**申込・問**＝8月26日(必着)まで、申請書を直接または郵送で、長寿社会推進課シニア活動支援係(〒173-8501) ☎3579-2376

## 区民体育大会

申込方法など詳しくは、区・区体育協会ホームページにある競技要項をご覧ください。

種目	とき・ところ	定員・費用	申込期間・問
<b>ライフル射撃</b> Aビーム Bエアーク Cスモールポア Dラージポア	● A 9月18日(日) B C 25日(日) D 10月9日(日) ● A 上板橋体育館 B～D 長瀬射撃場(埼玉県秩父郡)	● A 50人 B～D 各30人(いずれも申込順) ● A 一般500円、小・中学生300円 B 1種目3000円 C 1種目4000円 D 1種目7000円	● 各開催日の7日前まで ● スポーツ振興課
<b>家庭婦人卓球</b> A団体戦(5シングルス) B個人戦(ダブルス)	● A 9月27日(火) B 10月27日(木) ● 上板橋体育館	● A 40チーム B 70組(いずれも申込順) ● A 1チーム2000円 B 1組1000円	● 8月20日(土)～9月6日(火) ● スポーツ振興課
<b>合気道</b> 基本技・自由技・対武器技	● 10月2日(日) ● 小豆沢体育館	● 一般80人、小・中学生60人(いずれも申込順) ● 一般500円・中学生以下250円	● 8月20日(土)～9月10日(土) ● 連盟・齋藤 ☎080-9778-8561
<b>家庭婦人バレーボール</b>	● 10月4日(火)・13日(木) ● 植村記念加賀スポーツセンター	● 10チーム(抽選) ● 1人100円	● 8月22日(月)～26日(金) ● スポーツ振興課
<b>ボウリング</b> 1部(12～29歳)・2部(30～49歳)・5部(50～59歳)・6部(60～69歳)・7部(70～75歳)・8部(76歳以上)	● 10月10日(祝) ● トミコシ高島平ボウル(高島平1-79-3)	● 計100人(申込順) ● 800円	● 8月31日(火)まで ● 連盟・森田 ☎090-8858-2665
<b>サッカー</b> A一般 Bシニア(40歳以上) C中学生 Dフットサル	● A B 10月30日～11月27日の毎週日曜 C 12月11日(日)・18日(日)・来年1月8日(日)・9日(祝)・15日(日)・22日(日) D 10月10日(祝) ● A～C 荒川戸田橋サッカー場など D 小豆沢体育館	● A C 32チーム B 16チーム D 12チーム(いずれも抽選) ● 1チーム A B 1万円 C 5000円(13歳以下4000円) D 1万5000円	● A B 8月31日(火) C 11月12日(土) D 9月30日(金)まで ● 連盟・菊池 ☎080-5536-8795

問合 スポーツ振興課管理係 ☎3579-2651

## 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

### はじめての歯みがきひろば

▶**とき**＝9月8日(木)10時20分～11時30分 ▶**内容**＝子どもの歯みがき相談・保護者の歯科相談 ▶**対象**＝区内在住で、令和3年7月～11月生まれのお子さんとその保護者 ▶**定員**＝16組(申込順) ▶**持物**＝母子健康手帳 ▶**ところ・申込・問**＝電話で、志村健康福祉センター



### グリーンホール会議室兼用 保育室の優先予約(来年4月分)

▶**予約条件**＝501・502会議室を同時利用し、501会議室を保育室として利用すること ▶**抽選**＝8月22日(月)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8月24日(水)まで受付。 ▶**問**＝男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579-2486

## 社会福祉協議会 / ご案内

### ぬくもりサービス協力会員募集説明会

地域住民による支えあいのサービス(1時間あたり700円からの謝礼あり)で、家事や外出の付き添いなどを行う協力会員を募集します。 ▶**とき**＝8月24日(水)14時～15時30分 ▶**ところ**＝グリーンホール101会議室※当日に会員登録をする場合は、必要な持ち物あり。詳しくは、お問い合わせください。 ▶**申込・問**＝8月8日(月)朝9時から、電話で、ぬくもりサービス ☎3964-1185

新型コロナウイルス感染症の影響で、記事の内容が中止・変更になる場合があります。詳しくは、区ホームページをご覧ください