

# 福祉

## 介護者のこころの相談

▶**とき** = 1月30日(月)、14時から・15時から、各1回制 ▶**内容** = 臨床心理士による介護の悩み相談 ▶**対象** = 区内在住で、65歳以上の家族を介護している方 ▶**定員** = 各回1人(申込順) ▶**ところ**・**申込・問** = 1月16日(月)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター特別支援係 ☎5970-1115

## 知的障がい者相談員による相談会

▶**とき** = 2月3日(金)10時~12時※相談時間は1人40分程度 ▶**ところ** = グリーンホール503会議室 ▶**内容** = 就学・就労・生活全般などの相談 ▶**対象** = 区内在住で、知的障がいがある方またはその家族 ▶**定員** = 3人(申込順) ▶**申込・問** = 1月16日(月)朝9時から、電話・FAXで、障がいサービス課福祉係 ☎3579-2362 ☎3579-2364 ※申込記入例(8面)の項目と希望時間、相談内容を明記。※相談会以外でも相談は随時受付

## 仲間と始める「10の筋トレ」説明会

▶**とき** = 1月31日(火)10時~11時30分 ▶**ところ** = コーシャハイム加賀(加賀1-23-1) ▶**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** = (地独)東京都立病院機構東京都立豊島病院理学療法士 中島剛 ▶**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** = 12人(申込順) ▶**申込・問** = 1月16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

## フレイルサポーター募集事前説明会

4月5日(水)・28日(金)に、フレイル(健康と要介護の中間状態)の予防活動を行うフレイルサポーターの養成講座を行います。受講を希望する場合は、本説明会にご参加ください。  
▶**とき** = A 2月8日(水)14時30分~16時 B 13日(月)10時~11時30分、各1日制 ▶**ところ** = グリーンホール A 1階ホール B 2階ホール ▶**内容** = フレイルサポーターの活動内容など※受講生の選考あり ▶**対象** = 区内在住・在勤で、50歳以上の方 ▶**定員** = A B各80人(抽選) ▶**申込・問** = 2月3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 ※申込記入例(8面)の項目と希望日(AまたはB)を明記

# 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

## 健康づくり活動展

▶**とき** = 1月19日(木)13時~23日(月) ▶**ところ** = イオン板橋ショッピングセンター(徳丸2-6-1) ▶**内容** = いたばし健康ネット登録団体の紹介ポスター、1日あたりの野菜摂取量・料理サンプルなど※1月21日(土)・22日(日)、10時~15時に、野菜摂取レベルの測定・栄養相談などあり。▶**問** = 健康推進課健康づくり係 ☎3579-2727 野菜摂取レベルの測定



# 感染防止にご協力をお願いします

## 発熱・呼吸器症状などがある場合

板橋区新型コロナ健康相談窓口 ☎4216-3852(平日、9時~17時)

## 東京都発熱相談センター

☎5320-4551・☎5320-4411・☎6258-5780・☎5320-4592(いずれも24時間)

## 東京都発熱相談センター医療機関案内専用ダイヤル

☎5320-4327・☎5320-5971・☎5320-7030(いずれも24時間)

## 潰瘍性大腸炎・クローン病の理解と最新情報

▶**とき** = 2月2日(木)14時~16時 ▶**ところ** = グリーンホール1階ホール ▶**内容** = 講義「基礎知識・治療・日常生活の留意点など」 ▶**講師** = 帝京大学医学部附属病院病院教授 松田圭二 ▶**対象** = 区内在住・在勤・在学の方 ▶**定員** = 50人(申込順) ▶**申込・問** = 電話で、予防対策課管理・精神難病係 ☎3579-2329

## 母親学級

▶**ところ・とき(各2日制)** = 表1 参照 ▶**内容** = 赤ちゃんのお世話の仕方・妊産婦のための栄養・母と子のお口の健康など ▶**対象** = 各開催日時点で、おおむね妊娠20週以降の初産の方※定員あり(申込順)※持ち物など詳しくは、お問い合わせください。▶**申込・問** = 電話で、希望する健康福祉センター※複数のセンターへの申込不可



表1 母親学級

ところ	とき
A板橋	2月1日(水)・8日(水)
B上板橋	3月17日(金)・24日(金)
C赤塚	3月6日(月)・13日(月)
D志村	3月14日(火)・28日(火)
E高島平	2月6日(月)・13日(月)

※ACEE13時~14時30分または15時~16時30分 B13時~14時30分または14時45分~16時15分 D14時~15時40分。両日とも同時開催での参加が必要。

## お母さんの休み時間

▶**ところ・とき(各1日制)** = 表2 参照 ▶**内容** = 子育ての不安・悩みの語り合い ▶**対象** = 区内在住で、子育て中の母親※定員あり。生後4か月~未就学児の保育あり(いずれも申込順)。▶**申込・問** = 電話で、希望する健康福祉センター※複数のセンターへの申込不可

表2 お母さんの休み時間

ところ	とき
板橋	2月24日(金)・3月17日(金)
上板橋	2月16日(木)・3月23日(木)
赤塚	2月7日(火)・3月7日(火)
志村	2月14日(火)・3月16日(木)
高島平	2月20日(月)・3月13日(月)

※10時~11時

## 離乳食から幼児食へのすすめ方

▶**とき・定員など** = 表3 参照 ▶**内容** = 講義・料理展示 ▶**対象** = 区内在住で、開催日時点でA 1歳~1歳6か月 B 生後9~11か月のお子さんの保護者※いずれも対象月齢のお子さんの同伴可 ▶**申込・問** = 電話で、希望する健康福祉センター



表3 離乳食から幼児食へのすすめ方

とき	定員	ところ・申込先
2月17日(金)	A B各10人	板橋健康福祉センター
2月22日(水)	A B各6人	高島平健康福祉センター

※申込順

## はじめての歯みがきひろば

▶**とき** = 2月16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12月~4年4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

## 区民結核健診

▶**とき** = 2月13日(月)9時30分~10時30分 ▶**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



# 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 広報課 ☎3579-2022

- 陶笛排句会** 初心者歓迎 第1水曜、第3月曜・土曜 13時~16時 区立文化会館 1回1000円 ☎松田3968-0153
- カラオケ「熊野教室」** 初心者・中級者の女性歓迎 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
- ハイキング「サロンゆる歩き」** 月1・2回 関東近郊の公園 年額3000円 ☎鈴木090-2538-6408
- 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
- 社交ダンス「ランダンスクラブ」** 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4000円 ☎高田090-3912-9853
- 社交ダンス「水曜会ダンスサークル」** 初心者~中級者歓迎 月4回水曜 14時~16時 まなぼーと大原 月額4000円 ☎永田3968-9564
- 健康体操「スマイル3B体操」** 40歳以上の方歓迎 月3回火曜 10時~11時30分 高島平九丁目集会所(高島平9-3-1) 入会金1000円・月額2500円 ☎白戸3966-0950
- 遠征野球軍団水曜倶楽部** 60歳以上の経験者歓迎 毎週水曜 9時~13時 徳丸ヶ原野球場 入会金3000円・1回300円 ☎滝本090-1995-8435
- 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
- 陶芸「成陶会」** 見学可 女性対象 第2・4火曜、第3・4土曜 10時~16時 まなぼーと成増 月額1500円(材料費が別途必要) ☎渋谷6751-5859
- 絵画「金曜会」** 見学可・無料体験あり 月4回金曜 9時30分~15時 区立美術館 入会金1000円・月額4000円 ☎小林3975-4637