

# 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)

### 申込記入例

- ① 催し名・コース
- ② 郵便番号・住所
- ③ 氏名(ふりがな)
- ④ 年齢
- ⑤ 電話・FAX番号

往復はがきの場合は返信用の宛名面にも郵便番号・住所・氏名を記入

- ※原則①～⑤を全て記入
- ※区内在勤・在学の場合は⑥勤務先(所在地)・学校名を記入
- ※記事内に指定がある場合は⑦その他記載事項を記入
- ※原則1人1枚

#### 申込先に住所がない場合の宛先

〒173-8501 板橋区役所(住所記入不要)  
〇〇〇課〇〇〇係

### 体験・観賞

#### 大山駅周辺地区まちづくりパネル展

▶とき=2月13日(月)～3月10日(金)の平日、8時30分～17時 ▶ところ=ギャラリーモール(区役所1階) ▶間=まちづくり調整課大山まちづくり第一係 ☎3579-2449

#### 植物観察会

▶とき=2月18日(土)10時30分～11時30分※雨天中止 ▶定員=10人(申込順) ▶ところ・申込・間=2月12日(日)朝9時から、電話(1申込2人まで)、赤塚植物園 ☎3975-9127(月曜、第1・3・5火曜事務室休み)

#### 郷土芸能伝承館の催し

##### まゆ玉でうさぎのおひなさまを作ろう

▶とき=2月23日(祝)、13時～14時・14時30分～15時30分、各1回制 ▶対象=区内在住・在勤・在学の方または郷土芸能伝承館登録団体の方 ▶定員=各回8人 ▶費用=700円



##### はじめての和太鼓体験

▶とき=2月25日(土)14時～15時 ▶対象=区内在住・在学の小学生 ▶定員=10人 ▶費用=200円  
—[いずれも]—  
※小学2年生以下は保護者同伴※申込順 ▶ところ・申込・間=2月11日(祝)10時から、電話で、郷土芸能伝承館 ☎5398-4711(第3月曜休館)

#### スライドトークショー「東アフリカの熱帯雨林」

▶とき=2月25日(土)14時～15時 ▶講師=ケニアサファリガイド 加藤直邦 ▶定員=30人(先着順)※当日、直接会場へ。 ▶費用=入館料 ▶ところ・間=熱帯環境植物館 ☎5920-1131(月曜休館)

#### 荒川クリーンエイド

▶とき=3月5日(日)※10時20分にリサイクルプラザ集合・12時20分に解散予定 ▶内容=戸田橋緑地周辺のごみ拾い ▶対象=小学3年生以上(小学生は保護者同伴) ▶定員=15人(申込順) ▶持物=軍手 ▶申込・間=2月11日(祝)朝9時から、電話で、リサイクルプラザ ☎3558-5374※同プラザホームページからも申込可



### 大原サークル公開教室

#### 初心者向け社交ダンス

▶とき=3月7日～28日の毎週火曜、4日制、18時30分～20時30分 ▶対象=区内在住・在勤・在学の方 ▶定員=20人(申込順) ▶費用=40円 ▶ところ・申込・間=2月11日(祝)朝9時から、直接または電話で、まなぼーと大原 ☎3969-0401(第3月曜休館)

#### 史跡散歩(西台地区)

▶とき=3月11日(土)9時45分～12時※荒天中止 ▶内容=円福寺・西台不動尊・天祖神社などの散策 ▶対象=区内在住・在勤・在学の方 ▶定員=40人(抽選) ▶費用=50円 ▶申込=2月21日(消印有効)まで、往復はがきで、板橋史談会(〒173-0015栄町24-12-203井上方)※申込記入例参照 ▶間=同会 ☎090-9326-4586(9時～18時)、板橋区生涯学習課文化財係 ☎3579-2636

### 講座

#### 家庭教育学級

▶とき=12月16日(土)まで ▶内容=講義「生きる力を育む親子のコミュニケーション」※YouTube区公式チャンネルで配信 ▶講師=(一社)共生と共育ネットワーク代表理事 木村尚文 ▶間=地域教育力推進課青少年係 ☎3579-2488



#### 本の表現を例に あたらしいものを生み出す

▶とき=2月19日(日)14時～15時 ▶内容=講義※オンライン会議システム「Zoom」を使用 ▶講師=絵本作家 渡邊千夏 ▶定員=20人(申込順) ▶申込=2月11日(祝)朝9時から、小茂根図書館ホームページ ▶間=同館 ☎3554-8801(第3月曜・月末日休館)

#### 文化財講座

▶とき=3月18日(土)13時～15時 ▶内容=区内にある江戸時代の古民家の見学 ▶対象=区内在住・在勤・在学の方 ▶定員=25人(抽選) ▶費用=50円 ▶申込・間=2月28日(消印有効)まで、往復はがき・電子申請(区ホームページ参照)で、生涯学習課文化財係 ☎3579-2636※申込記入例参照

### 福祉

#### 仲間と始める「10の筋トレ」説明会

▶とき=3月9日(木)14時～15時30分 ▶ところ=介護付有料老人ホームサンライズ・ヴィラ板橋向原(向原1-5-15) ▶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=竹川病院理学療法士 瀧本将輝 ▶対象=区内在住で、説明会以降の毎週木曜に同場所で行う10の筋トレに参加したい方 ▶定員=15人(申込順) ▶申込・間=2月13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

#### 認知症予防講演会

▶とき=3月15日(水)14時～16時 ▶ところ=グリーンホール2階ホール ▶内容=講義「認知症予防とグループウォーキング」・実技 ▶講師=(一社)日本健康寿命延伸協会理学療法士 奈良毬那 ▶対象=区内在住で、65歳以上の方を含む5人以上の団体に所属している方 ▶定員=50人(申込順) ▶申込・間=2月13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

#### フレイルチェック測定会

▶とき=3月23日(木)13時30分～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・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・間=3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 ※申込記入例の項目と生年月日を明記



## パラ卓球大会「岩淵オープン」を開催します

板橋区スポーツ大使・岩淵幸洋さんによるパラ卓球の試合観戦や選手との交流会を行います。

▶とき=3月5日(日)12時30分～17時 ▶ところ=小豆沢体育館 ▶費用=1世帯1000円 ※定員・申込方法など詳しくは、区ホームページ・岩淵幸洋ホームページをご覧ください。 ▶間=スポーツ振興課事業推進係 ☎3579-2652



岩淵幸洋

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

