

講座

意外と身近なフレイル

▶**とき**=10月21日(土)14時~15時 ▶**内容**=講義 ▶**講師**=イムス記念病院リハビリ科技師長 石原一磨 ▶**定員**=20人(申込順) ▶**ところ・申込・問**=10月7日(土)朝9時から、直接または電話で、赤塚図書館 ☎3939-5281(第3月曜・月末日休館)

ひとり親家庭のマネー講座

▶**とき**=11月1日(水)13時~15時 ▶**内容**=講義「今すぐできる家計管理術」※オンライン会議システム「Zoom」を使用 ▶**講師**=FP&社会福祉士事務所Office Shimizu代表 清水香 ▶**対象**=区内在住で、離婚を考えている保護者またはひとり親家庭の方 ▶**定員**=20人(申込順)※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**=いたばしひとり親家庭相談窓口 ☎6909-6205、生活支援課ひとり親支援担当係 ☎3579-2234

生涯現役セミナー

▶**とき**=11月1日(水)13時~15時45分 ▶**ところ**=ハイライフプラザ ▶**内容**=講義「シニア期に向けた暮らし・働き方」 ▶**講師**=社会保険労務士ほか ▶**対象**=55歳以上の方 ▶**定員**=40人(申込順) ▶**申込**=10月10日(火)朝9時から、電話で、シニア生涯ワーキングセミナー予約専用ダイヤル ☎5422-1399(平日、9時~17時) ▶**問**=東京しごとセンター ☎5211-2335(平日9時~20時、土曜は17時まで)、板橋区長寿社会推進課シニア活動支援係 ☎3579-2376

親子でスキンシップ運動遊び講座

▶**とき**=11月2日(木)10時~12時 ▶**内容**=リズム運動・身近なものを使った運動遊びなど ▶**講師**=NPO法人レックススポーツ理事長 中田郁史 ▶**対象**=区内在住で、2・3歳のお子さんとその保護者 ▶**定員**=13組(申込順) ▶**持物**=着替え・タオル ▶**ところ・申込**=10月20日(金)~11月1日(水)の平日10時~16時に、電話で、森のサロン ▶**問**=同サロン ☎3961-6354、板橋区子育て支援課子育てサービス係 ☎3579-2475



シニアのスマートフォン体験会

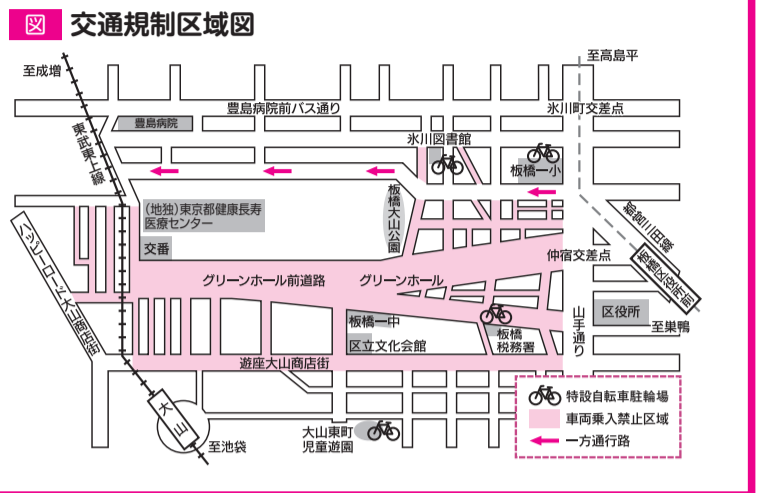
▶**とき・ところ**
●11月6日(月)…富士見地域センター
●11月15日(水)…舟渡ホール
●11月20日(月)…北野ホール
※10時~13時・14時~17時、各1回制。
▶**内容**=講義「スマートフォンの使い方」※スマートフォンの無料貸出あり ▶**対象**=都内在住で、60歳以上の方 ▶**定員**=各回50人(抽選) ▶**申込**=各実施日の7日前まで、電話で、スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎050-5536-6049(平日、9時~17時) ▶**問**=IT推進課DX推進係 ☎3579-2043

区民防災大学防災個別コース

▶**コース・とき・ところ(各1日制)**
●避難所…12月2日(土)、板橋フレンドセンター
●要配慮者…来年1月13日(土)、災害対策室(区役所4階)
※9時30分~11時30分※講習
▶**対象**=区内在住の方 ▶**定員**=各コース50人(抽選)※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**=地域防災支援課地域支援係 ☎3579-2152

板橋区民まつり当日の交通規制にご協力ください

▶**規制時間**=10月21日(土)11時30分~17時・22日(日)9時~16時30分 ▶**ところ**=グリーンホール前道路および周辺※規制時間内は、(地独)東京都健康長寿医療センター北側区道の一方通行が通常とは逆になります。※規制区域内には自転車の乗り入れもできませんので、特設自転車駐輪場をご利用ください(☎参照)。※ご来場は、公共交通機関をご利用ください。 ▶**問**=くらしと観光課事業推進係 ☎3579-2251



チャリティーコンサート 音楽の絵本コンテネレッツァ

▶**とき**=来年1月13日(土)14時~15時50分 ▶**ところ**=区立文化会館大ホール ▶**出演**=ズーラシアンブラスほか ▶**曲目**=猫踏んじゃった幻想曲・貴族たちの行列・クラリネットをこわしちゃったなど ▶**定員**=1200人(申込順) ▶**費用**=1500円(全席指定)※2歳以下で保護者の膝上鑑賞は無料※収益金の一部を板橋区へ寄付 ▶**申込**=10月18日(水)から、直接または電話で、区立文化会館 ☎3579-5666(9時~20時)※初日は電話のみ受付(15時まで)※大野屋文具店(大谷口北町72-5)・チケットぴあ(Pコード248-234)・同館ホームページでも購入可。詳しくは、お問い合わせください。 ▶**問**=(公社)板橋法人会 ☎3964-1413、板橋区子育て支援課子育てサービス係 ☎3579-2475



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
- 陶芸「陶彩会」** 中級者歓迎 月4回金曜 9時~16時 まなぼーと成増 入会金3000円・3か月2000円 ☎井上3934-5365
- 軟式野球「ゆるゆる野球」** 60歳以上の男性対象 毎週火曜 9時~13時 徳丸ヶ原野球場 1回300円 ☎坂詰090-4549-4447
- 太極拳板橋** 初心者~中級者歓迎 月4回月曜 13時30分~15時30分 きたのホール 月額3000円 ☎遠藤090-6125-7398

- 囲碁「桜友会」** 月2回木曜 13時~15時 仲宿地域センター 月額2000円 ☎小川5995-8172
- 囲碁「九星会」** 無料体験あり 10歳以上の方歓迎 毎週木曜 17時30分~21時 まなぼーと成増 月額1000円(大学生以下無料) ☎宝田090-7827-6358
- 水彩画「はなみずき」** 60歳以上の初級者歓迎 月2回月曜 9時~12時 常盤台地域センター 月額1000円 ☎千葉3955-7311
- 社交ダンス「火曜会」** 60歳以上の初級者対象 月6回火曜・木曜 13時~15時30分 下板橋駅前集会所(板橋2-3-1) 入会金1000円・月額3000円 ☎田中090-4539-7581

いたばし子育て広場

テーマ **すくすくカード事業**

妊娠中の方や2歳以下のお子さんがある家庭を対象に、すくすくカード(子育て世代を応援する利用券)を配布しています。乳幼児をもつ保護者の外出機会の確保・リフレッシュ機会の促進などを目的とし、育児不安・負担を軽減するサービスを提供しています。ぜひ、ご利用ください。※利用方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。 詳しくはこちら ▶



問合せ 子育て支援課子育てサービス係 ☎3579-2475

子育て支援課職員 緑川有佳さん

すくすくカードには、保育園での一時保育や赤ちゃんカフェの利用など、育児をサポートするための様々なサービスがあります。ぜひ、ご利用ください。



里親経験者の声

人生後半で里親になり、2度目の子育てをするなかで、新しい発見もたくさんありました。実子のときとは違う苦労もありますが、子どもの笑顔を見る度に「里親になってよかったな」と実感しています。あなたも里親になってみませんか。

子ども家庭総合支援センター援助課里親係 ☎5944-2374(平日、8時30分~17時)



▶**視聴方法**=YouTube区公式チャンネル(区ホームページ参照)、J:COMチャンネル(毎日12時・20時)※区政資料室(☎3579-2020)でDVDの貸出を行っています。 ▶**問**=広聴広報課報道係 ☎3579-2025