

※費用の明示がないものは無料

凡例 [人]…「オンラインのみ」または「オンラインを含むもの」

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

施設のイベント

グリーンカレッジホール

健康イスヨガ教室

▶とき=9月3日～11月のうち6日間、各火曜、14時～15時20分▶講師=介護予防指導士伊藤典子▶対象=区内在住・在勤の方▶定員=25人▶費用=500円

生き生き講座

▶とき=9月12日(木)14時～15時30分▶内容=講義「もっと知ろう、おなかのガンのこと」など▶講師=高島平中央総合病院消化器外科医 齋藤剛太ほか▶対象=区内在住・在勤の方▶定員=50人▶費用=200円

チアダンス教室

▶とき=9月12日～11月のうち6日間、各木曜▶コース・時間
Aおとなクラス…14時～15時10分
Bキッズクラス…16時30分～17時20分▶講師=STYLEY代表 越田歩▶対象=区内在住・在勤の方(Bは3歳～12歳)▶定員=A各10人▶費用=500円

フラ教室ステップアップコース

▶とき=9月20日～12月のうち8日間、各金曜、13時30分～15時▶講師=フラダンスインストラクター 片桐由美▶対象=区内在住・在勤の方で、フラダンス教室未加入の経験者▶定員=15人▶費用=500円



【いずれも】

※申込順▶ところ・申込・問=8月17日(土)朝9時から、直接または電話で、グリーンカレッジホール☎3960-7701

エコポリスセンター

講演「四国一小さな町 徳島県上勝町から広がるゼロ・ウェイスト」

▶とき=9月8日(日)13時30分～15時※オンライン会議システムZoomを使用▶内容=講義「ごみ削減とリサイクル」▶講師=(株)BIG EYE COMPANY最高環境責任者 大塚桃奈▶対象=18歳以上の方▶定員=80人(抽選)▶申込=8月26日(月)まで、エコポリスセンターホームページ



大塚桃奈

リサイクルワークショップ

▶とき=9月29日(日)12時30分～15時30分▶内容=和布でブローチ作り▶定員=10人(区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選)▶費用=1000

人生100年時代の法律講座

▶とき=10月3日(木)13時30分～16時50分▶ところ=大会議室(区役所9階)▶内容=講義「財産管理・遺言・家族信託など」▶講師=弁護士ほか▶定員=84人(区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選)▶費用=1000円※65歳以上の方・障害者手帳をお持ちの方500円▶申込・問=9月13日(消印有効)まで、往復はがきで、区民相談室(〒173-0004板橋2-65-6)☎3579-2288※申込記入例参照。手話通訳を希望する場合はその旨を朱書。

円▶持物=裁縫道具▶申込=8月26日(必着)まで、往復はがきで、エコポリスセンター(〒174-0063前野町4-6-1)※申込記入例参照※同センターホームページからも申込可

【いずれも】

▶ところ・問=同センター☎5970-5001(第3月曜休館。ただし9月16日(祝)は開館し17日(火)休館)

講座

消費生活講座

▶とき=9月3日(火)10時～11時40分▶ところ=グリーンホール504会議室▶内容=講義「健康食品との付き合い方・賢い塩の使い方」▶講師=東京都消費者啓発員 横田久美▶対象=区内在住・在勤・在学の方▶定員=20人(申込順)▶申込・問=8月19日(月)朝9時から、電話・電子申請(区ホームページ参照)で、消費者センター☎3579-2266

介護予防サポーター養成講座

▶とき・内容(7日制)=表参照※このほか、介護予防事業の見学・実習(10月11日(金)～30日(水)のうち1日)あり。▶対象=区内在住の方、区内で活動できる方▶定員=20人(抽選)▶ところ・申込・問=9月2日(必着)まで、はがき・FAXで、おとしより保健福祉センター介護予防係(〒174-0063前野町4-16-1)☎5970-1117☎5392-2060※申込記入例の項目と生年月日を明記



表 介護予防サポーター養成講座

とき	内容
9月26日(木)	これからの介護予防・元氣おとせん! 体操
10月3日(木)	ボランティア活動の心構え・高齢者の口腔機能
10月10日(木)	10の筋トレ・高齢者の食生活
10月18日(金)	高齢者の運動(基礎編)
10月31日(木)	体力測定の方法・実習
11月7日(木)	今後の活動

※13時30分～16時

いたばしI(あい)カレッジ女性版(前期)

▶とき・ところ・内容(3日制)

- 9月17日(火)…グリーンホール1階ホール、ヨガ
- 9月24日(火)・10月1日(火)…グリーンホール504会議室、講義「アサーティブ・コミュニケーション」

※10時～11時30分

▶講師=公認心理師 花崎晶▶対象=区内在住・在勤・在学の女性▶定員=30人(申込順)※生徒4か月～未就学児の保育あり(定員10人、申込順)▶持物=ヨガマットまたはバスタオル▶申込・問=8月19日(月)朝9時から、電子申請(区ホームページ参照)で、男女社会参画課男女平等推進係☎3579-2486※保育を希望する場合は、お子さんの氏名(ふりがな)・何歳何か月を明記のうえ、8月30日(金)までにお申し込みください。

ひきこもり支援講演会・個別相談会

▶とき=9月23日(休)

▶時間・内容

- A14時～16時…講演「8050問題と求められる居場所」・ひきこもり経験者による発表
- B16時10分～17時10分…公認心理師などによる個別相談会※相談時間は1組1時間
- ▶ところ=グリーンホール601会議室▶講師=NPO法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会副理事長 池上正樹▶対象=区内在住・在勤・在学の方▶定員=A50人B6組(いずれも申込順)▶申込・問=8月17日(土)朝9時から、はがき・電子申請(区ホームページ参照)で、生活支援課ひきこもり対策担当係☎3579-2387※申込記入例の項目と希望の回(A・Bいずれか、または両方)・参加人数を明記

朝市〈産業振興課〉

板橋朝市

▶とき=8月18日(日)朝6時30分から▶ところ=板橋宿不動通り商店街(都営三田線「板橋区役所前」下車)

いたばし×タベスケ

「いたばし×タベスケ」協力店募集

「タベスケ」とは、協力店が期限間近などで食品ロスになりそうな食品をオンラインで出品し、利用者が食品を安く購入できる地球環境にもやさしいフードシェアリングサービスです。

タベスケホームページやアプリから協力店の登録ができます。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

▶対象=区内の食品を取り扱う小売店・飲食店など

問合 資源循環推進課資源循環協働係☎3579-2258



広報

いたばし

アプリで「広報いたばし」を配信しています

スマートフォンなどから利用できる行政情報アプリ「マチイロ」・多言語対応アプリ「カタログポケット」・電子チラシサービス「Shufoo!(シュフー)」で、「広報いたばし」を配信しています。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

