

凡例 …「オンラインのみ」または「オンラインを含むもの」

福 社

おためしフレイルチェック

▶**とき**＝5月29日(木)11時～14時30分※1人10分程度▶**ところ**＝プロモーションコーナー(区役所1階)▶**内容**＝フレイルチェック体験※先着100人に、「いたPay健幸ポイント」をプレゼント。▶**問**＝長寿社会推進課シニア活動支援係 ☎3579－2376

フレイルチェック測定会

▶**とき・ところ**＝表1参照▶**内容**＝講義「フレイル予防」・体力測定など▶**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。※参加経験がある方は、前回の参加から半年以上経過した方。▶**定員**＝各日20人(抽選)▶**申込・問**＝5月30日(必着)まで、はがき・FAX・電子申請(区ホームページ参照)で、長寿社会推進課シニア活動支援係 ☎3579－2376 ☎3579－4153※申込記入例(4面)の項目と生年月日、希望日(第3希望まで)を明記。

表1 フレイルチェック測定会

と き	と ころ
6月13日(金)	前野ホール
6月17日(火)	熊野地域センター
6月26日(木)	常盤台地域センター
7月2日(水)	清水地域センター
7月14日(月)	グリーンホール601会議室
7月30日(水)	高島平区民館

※14時～16時

すぐに役立つ介護講座(基本編)

▶**とき**＝6月18日(水)・25日(水)、2日制、13時～15時30分▶**内容**＝寝返り・起き上がり・ベッド上での移動、車いす介助方法など▶**対象**＝区内在住で、家族を介護している、または介護する予定の方※ヘルパーなどの有資格者を除く。▶**定員**＝12人(抽選)▶**ところ・申込・問**＝6月6日(必着)まで、往復はがきで、おとしより保健福祉センター介護普及係(〒174－0063前野町4－16－1) ☎5970－1120※申込記入例(4面)の項目と職業を明記

介護予防スペースはすのみ教室

▶**とき**＝7月2日～9月17日(7月30日・8月13日を除く)の毎週水曜、10日制▶**コース・時間・定員**

- 体操・介護予防指導**…10時～12時、20人
- 腰痛・膝痛・転倒予防**…13時～14時、10人
- ヨガ**…14時～16時、20人

※抽選▶**ところ**＝介護予防スペースはすのみ教室(高島六小内)▶**対象**＝区内在住の65歳以上で、要

蚊を減らして快適な夏を

蚊に刺されると、かゆみが生じるだけではなく、蚊を媒介にした感染症などの危険性があります。国内の感染症としては日本脳炎が知られていますが、近年はデング熱の感染事例があります。

蚊による被害を防ぐためには、蚊を発生させない・刺されないことが大切です。



蚊の発生を防ぐために

- 蚊が育つ場所(水たまり)をなくす
- バケツ・ビニールごみなどに水がたまらないよう清掃する
- 雨水ますは、こまめに点検・清掃して水の流れをよくする

蚊に刺されないために

- 蚊が隠れやすい草むらなどは、定期的に草刈りをする
 - 野外では繁みを避け、肌の露出を少なくし、必要に応じて虫よけ剤を使用する
- ※駆除剤は環境に影響を与えるため、適正に使用しましょう。

問 合

生活衛生課建築物衛生係 ☎3579－2335

支援・要介護認定を受けていない方▶**費用**＝各コース2700円▶**持物**＝室内用運動靴▶**申込・問**＝5月23日(消印有効)まで、はがき(1人1コース)・電子申請(区ホームページ参照)で、長寿社会推進課シニア活動支援係 ☎3579－2376※申込記入例(4面)参照

認知症の方を介護する家族のための交流会

▶**とき・ところなど(各1日制)**＝表2参照▶**内容**＝交流・情報交換▶**対象**＝認知症の方を介護している家族※定員など詳しくは、お問い合わせください。▶**申込・問**＝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

表2 認知症の方を介護する家族のための交流会

と き	と ころ	会名称
A 6月4日(水)・7月2日(水)	成増アクトホール	きずな
B 6月5日(木)・7月3日(木)	グリーンホール502会議室※7月3日(木)はグリーンホール503会議室	こもれび
C 6月10日(火)・7月8日(火)	志村坂上地域センター	志村地区
D 6月13日(金)・7月11日(金)	高島平地域センター	桜の会
E 7月12日(土)	あたごの杜高島平(高島平5－31－8)	みんなの杜
F 6月19日(水)・7月17日(水)	きたのホール	やすらぎ
G 6月21日(土)・7月19日(土)	高島平ココからステーション(高島平2－32－2－105)	ココから話そう会
H 6月25日(水)・7月23日(水)	中丸集会所(中丸町27－11)	フレンドリー

※**A**・**F** 13時30分～15時30分 **B**・**C** 13時30分～15時 **D**・**E** 14時～16時 **G** 14時30分～15時30分 **H** 14時～15時30分

6月の映画会

□の数字は映画製作年(西暦)の下2桁 …アニメ …字幕

図書館名	内容・とき
中央 ☎6281－0291	君の隣にたべたい(国・国)…15日(日)14時
赤塚 ☎3939－5281	ふしぎの国のアリス(国・国)…8日(日)14時、レナードの朝(国)…22日(日)14時
蓮根 ☎3965－7351	フランス実写映画 美女と野獣(国・国)…14日(土)10時、トムとジェリー⑦(国・国)…14日(土)14時
氷川 ☎3961－9981	そして父になる(国)…14日(土)14時、なかよしおばけ おばけのキャンプ旅行(国・国)…28日(土)14時
高島平 ☎3939－6565	タンタンの冒険旅行 ビーカー教授事件(国・国)…7日(土)14時、みすゞ(国)…21日(土)14時

※定員あり(先着順)。当日、直接会場へ。
※上映内容が変更になる場合あり。詳しくは、各図書館にお問い合わせください。
※中央図書館は第2月曜・月末日休館。そのほかの図書館は第3月曜・月末日休館。

図書館名	内容・とき
東板橋 ☎3579－2666	げんきげんきノンタン がんばるもん(国・国)…7日(土)14時、クラシック名作映画シリーズ キングコング(国・国)…21日(土)14時
小茂根 ☎3554－8801	特選世界の名作童話②ピーターパンほか(国・国)…14日(土)11時、第三の男(国・国)…28日(土)14時
西台 ☎5399－1191	くまのおいしゃさん(国・国)…14日(土)14時、マダム・イン・ニューヨーク(国・国)…28日(土)14時
志村 ☎5994－3021	ふるさと再生日本の昔ばなし 天狗の隠れみのほか3話(国・国)…7日(土)14時、クラシック名作映画シリーズ 宝島(国・国)…21日(土)14時
成増 ☎3977－6078	ふしぎ駄菓子屋銭天堂(国・国)…7日(土)11時、クラシック名作映画シリーズ モロッコ(国・国)…21日(土)14時

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

肺がん検診(個別検診)を始めます

従来の集団検診に加え、区内医療機関で実施する個別健診を開始します。受診には、区発行の受診券が必要となります。

▶**とき**＝6月1日(日)～来年2月28日(土)▶**ところ**＝区内協力医療機関▶**内容**＝問診・胸部X線検査※要件に該当する方は、かくたん検査あり。▶**対象**＝区内在住で、来年3月31日時点で40歳以上の方※勤務先などで同検診を受ける機会がある方、肺疾患で治療中・経過観察中の方、妊娠中の方は受診不可。※肺集団検診との重複受診は不可

▶**申込**

- はがき・電子申請(区ホームページ参照)…**5月17日(土)から、健康推進課成人健診係※申込記入例(4面)の項目と生年月日を明記
- 直接・電話…**5月19日(月)朝8時30分から、健康推進課健(検)診申込窓口(区役所3階②窓口) ☎3579－2319

▶**問**＝健康推進課成人健診係 ☎3579－2312

離乳食から幼児食へのすすめ方

▶**とき**＝7月3日(木)、10時～11時・14時～15時、各1回制▶**内容**＝講義・料理展示・試食▶**対象**＝区内在住で、開催日時時点で生後9か月～1歳6か月のお子さんの保護者※対象月齢のお子さんの同伴可▶**定員**＝各回10人(申込順)▶**ところ・申込・問**＝電子申請(区ホームページ参照)で、上板橋健康福祉センター ☎3937－1041

医師によるもの忘れ相談

▶**とき・ところなど**＝表3参照▶**対象**＝区内在住で、もの忘れで医療機関にかかっていない方※家族(区外在住を含む)も相談可▶**定員**＝各回1人(申込順)▶**申込・問**＝5月19日(月)朝9時から、電話で、希望会場を担当するおとしより相談センター

表3 医師によるもの忘れ相談

と き	と ころ・申込電話
6月12日(木)	グリーンホール503会議室※申込は板橋おとしより相談センター ☎5248－2892
6月13日(金)	常盤台おとしより相談センター ☎5398－8651
6月16日(月)	徳丸おとしより相談センター ☎5921－1060
6月20日(金)	清水おとしより相談センター ☎3558－6500
6月26日(木)	新河岸一丁目集会所(新河岸1－3－2)※申込は舟渡おとしより相談センター ☎3969－3136

※13時10分から・13時50分から、各1回制。