

※費用の明示がないものは無料

板橋区民まつり民踊パレード 参加者募集

10月19日(日)開催の「板橋区民まつり」の民踊パレードに向けて講習会を行います。
民踊パレードへ参加を希望する方は、次のいずれかの講習会にご参加ください。

A中央講習会

▶とき＝9月5日(金)13時30分～15時30分▶
ところ＝グリーンホール2階ホール

B地域講習・練習会

▶ところ・とき

- 仲町地域センター…9月10日(水)・26日(金)
・10月8日(水)、13時30分
- ロータスホール…9月11日(木)・25日(木)、
18時30分
- 常盤台地域センター…9月17日(水)・24日
(水)、10月8日(水)、13時30分
- グリーンホール601会議室…10月10日(金)
18時30分
- 小豆沢体育館…10月15日(水)13時30分



[A・Bいずれも]

▶費用＝1000円※A・Bすべて受講可▶講師
＝板橋区民踊連盟担当講師▶曲目＝一番は
じめは・板橋音頭・鹿児島小原節・舞い上
がれITABASHIなど

C実行委員会

▶とき・ところ・内容(各1日制)

- 8月26日(火)10時…グリーンホール504会
議室、説明会
- 10月6日(月)18時…グリーンホール601会
議室、説明会
- 10月24日(金)10時…グリーンホール504会
議室、反省会

[A～Cいずれも]

※当日、直接会場へ。▶問＝板橋区民踊連
盟・藤間☎090-6548-2039、板橋区くら
しと観光課事業推進係☎3579-2251



福祉

仲間と始める「10の筋トレ」説明会

▶とき＝9月10日(水)10時～11時45分▶ところ＝
区営小茂根一丁目住宅(小茂根1-17-20)▶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＝(医)体育会竹川病院理
学療法士 羽中田賢▶対象＝区内在住で、説明
会以降の毎週水曜に同場所で行う10の筋トレに
参加したい方▶定員＝25人(申込順)▶申込・問
＝8月18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

地域自殺対策研修

▶とき＝9月12日(金)13時15分～16時15分▶とこ
ろ＝グリーンホール2階ホール▶内容＝講義・
ロールプレイ▶講師＝東京薬科大学客員教授
齋藤百枝美▶対象＝区内在住・在勤・在学の方
▶定員＝50人(申込順)▶申込・問＝8月18日(月)
朝9時から、電話・電子申請(区ホームページ
参照)で、健康推進課ところといのちの係☎
3579-2329

すぐに役立つミニ介護講座(基本編)

▶とき＝9月20日(土)10時～13時▶内容＝寝返り
・起き上がり・ベッド上での移動、車いすの介
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＝9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

ひきこもり支援講演会・個別相談会

▶とき＝9月27日(土)
▶内容・時間
A講演「ひきこもり支援のめざす姿」・ひきこも
り経験者とのシンポジウム…10時～12時
B公認心理師などによる個別相談会…①13時30
分～14時30分②14時45分～15時45分、各1回
制※相談時間は1組1時間
▶ところ＝Aグリーンホール601会議室Bグリー
ンホール503会議室▶講師＝跡見学園女子大
学教授 板東充彦ほか▶対象＝区内在住・在勤

・在学の方、ひきこもり支援関係者▶定員＝
A50人B各3組(いずれも申込順)▶申込・問＝
8月16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(4面)の
項目と希望の回(A・Bいずれか、または両方、
Bは①②の別も)・参加人数を明記

介護予防スペース事業はすのみ教室

▶とき＝10月1日～12月10日(10月29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
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
＝8月22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

介護予防サポーター養成講座

▶とき・内容(7日制)＝表1 参照※このほか、
介護予防事業の見学・実習(10月10日(金)～29日
(水)のうち1日)あり。▶対象＝区内在住で、区
内の介護予防活動に協力できる方▶定員＝20人
(抽選)▶ところ・申込・問＝9月1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(4
面)の項目と生年月日を明記

表1 介護予防サポーター養成講座

と き	内 容
9月25日(水)	これからの介護予防・元気おとせん!体操
10月2日(水)	ボランティア活動の心構え・高齢者の口腔機能
10月9日(水)	10の筋トレ・高齢者の食生活
10月17日(金)	高齢者の運動(基礎編)・レクリエーション活動体験
10月30日(木)	体力測定の方法・実習
11月6日(木)	今後の活動

※13時30分～16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

喉頭がん検診

▶とき＝9月～11月▶ところ＝区内協力医療機
関▶内容＝問診・間接喉頭鏡検査・ファイバ
スコープ検査▶対象＝区内在住で、来年3月31
日時点で50歳以上の方▶費用＝500円※生活保
護・中国残留邦人などに対する支援給付を受給
中の方は無料。事前に健康推進課へ申請が必要
(受診後の申出による費用の返還は不可)。▶申
込・問＝直接または電話・はがき・電子申請(区
ホームページ参照)で、健康推進課健(検)診申
込窓口(区役所3階②窓口)☎3579-2319※申込
記入例(4面)の項目と生年月日を明記※申込
後、順次受診券をお送りします。

成人歯科検診

▶とき＝9月1日(月)～12月28日(日)▶ところ＝区
内協力医療機関▶内容＝問診、歯・歯周組織な
どの検査▶対象＝区内在住で、来年3月31日時
点で20・25・30・35・40・45・50・55・60・65
・70歳の方※対象者には、8月末に受診券をお
送りします。※8月以降に転入した対象者は、
申込が必要。直接または電話・はがき・電子申
請(区ホームページ参照)で、健康推進課健(検)
診申込窓口(区役所3階②窓口)☎3579-2319
(申込記入例4面の項目と生年月日を明記)。▶
費用＝500円※A70歳の方B生活保護・中国残
留邦人などに対する支援給付を受給中の方C住
民税非課税世帯の方は無料。B・Cは事前に健康
推進課へ申請が必要(受診後の申出による費用
の返還は不可)。▶問＝健康推進課成人健診係
☎3579-2312

区民結核健診

▶とき＝9月11日(水)15時～16時▶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・FAXで、予防対策課感染症対策
係☎3579-2321☎3579-1337※申込記入例(4
面)参照

離乳食から幼児食へのすすめ方

▶とき＝9月26日(金)、10時～11時・14時～15
時、各1回▶内容＝講義・料理展示・試食▶
対象＝区内在住で、開催日時点で生後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、志村健
康福祉センター☎3969-3836



医師によるもの忘れ相談

▶とき・ところなど＝表2 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＝電話で、希望
会場を担当するおとしより
相談センター



表2 医師によるもの忘れ相談

と き	ところ・申込電話
9月5日(金)	蓮根おとしより相談センター☎5970-9106
9月12日(金)	中台三丁目集会所(中台3-27-4)※申込は中 台おとしより相談センター☎3933-8875
9月25日(水)	富士見おとしより相談センター☎6905-6425
9月30日(火)	前野地域センター※申込は前野おとしより相談 センター☎5915-2636

※13時10分から・13時50分から、各1回制。