

凡例  「オンラインのみ」または「オンラインを含むもの」

※費用の明示がないものは無料



講 座

ビジネス英語講座

▶とき=1月15日~2月19日の毎週木曜、6日制、**A**18時30分~19時40分(初心者)**B**19時50分~21時(中級者)※いずれもオンライン参加可▶ところ=板橋産連会館(仲宿54-10)▶講師=(株)マックスR代表取締役 二宮雅規▶対象=区内在住・在勤の方▶定員=**A****B**各20人(申込順)▶費用=3000円※テキスト代が別途必要※申込方法など詳しくは、(一社)板橋産業連合会ホームページをご覧ください。▶問=同連合会☎3962-0131、板橋区産業振興課工業振興係☎3579-2193

ステップ登山体験セミナー

▶とき=1月31日(土)14時~16時▶ところ=植村記念加賀スポーツセンター▶内容=講義「トラブルの対処と冬山の楽しみ方」▶講師=登山家山口章▶定員=18人(申込順)※申込方法など詳しくは、植村冒険館ホームページをご覧ください。▶問=同館☎6912-4703(月曜休館。ただし1月12日(祝)は開館し13日(火)休館)

視覚に障がいがある方向けスマートフォン活用支援プログラム

▶とき=2月3日~3月10日の毎週火曜、6日制、13時30分~16時▶ところ=グリーンホール503会議室▶内容=スマートフォンの操作体験会・参加者フォローアップなど▶対象=視覚障がいがある都民およびその介助者で、スマートフォンをお持ちでない・使い慣れていない方▶定員=4人(抽選)▶持物=スマートフォン(お持ちの方)※無料貸出あり▶申込=1月22日(木)まで、電話・FAXで、東京都アクセシビリティ向上支援事業事務局☎3355-6733或4496-4382(平日、9時~17時)※申込記入例(4面)参照▶問=同事務局、板橋区障がい政策課計画推進係☎3579-2361或3579-4159

加賀藩学講座

▶とき=2月10日(火)18時15分~20時▶ところ=グリーンホール2階ホール▶内容=講義「加賀藩と埴生護国八幡宮」※手話通訳あり▶講師=埴生護国八幡宮宮司 埴生雅章▶定員=100人(抽選)▶申込・問=1月20日(必着)まで、往復はがき・電子申請(区ホームページ参照)で、くらしと観光課観光振興係(〒173-0004板橋2-65-6)☎3579-2251※申込記入例(4面)参照※手話通訳を希望する場合はその旨を明記。

大原ICTパソコン講座

▶コース・ときなど=表1 参照▶講師=ICTサポートボランティア▶対象=区内在住・在勤・在学のパソコン初心者▶定員=**A**8人**B**~**E**10人(いずれも抽選)▶持物=パソコン▶ところ・申込・問=1月7日(消印有効)まで、往復はがき(1人1コース)で、まなぼーと大原(〒174-0061大原町5-18)☎3969-0401(第3月曜休館)※申込記入例(4面)参照※締切後空きがある場合は、1月21日(水)13時から、直接または電話で受付(申込順)。

表1 大原ICTパソコン講座

コース・とき・内容	
A 2月2日(月)・9日(月)・3月2日(月)・9日(月)	ワード基本、案内状、名刺、はがき、椿描画
B 2月10日(火)・24日(火)・3月10日(火)・24日(火)	エクセル基本、予定表、家計簿
C 2月4日(水)・18日(水)・3月4日(水)・18日(水)	エクセルの基本と関数、グラフの作成
D 2月12日(木)・26日(木)・3月12日(木)・26日(木)	エクセル基本、住所録、家計簿、カレンダー
E 2月14日(土)・3月14日(土)	パソコンお困りごと勉強会

※**A**~**D** 4日制 **E** 2日制 ※**A****D** 10時~12時 **B** 18時30分~20時30分 **C****E** 14時~16時

ファミリーサポート援助会員説明会

▶とき=1月27日(火)13時30分~16時▶ところ=成増三丁目集会所(成増3-34-21)▶内容=お子さんの預かりや送迎を行う有償ボランティア▶対象=区内在住の20~69歳の方※会員登録には別途講習会の受講が必要な場合あり▶定員=15人(申込順)▶持物=本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証など)▶申込・問=12月22日(月)朝9時から、電話で、子ども家庭総合支援センター子育てサポート☎5944-2381(平日、9時~17時)

心のサポーター養成研修

▶とき=1月27日(火)14時~16時▶ところ=グリーンホール2階ホール▶内容=講義「サポーターの役割・ストレスコーピングでセルフケア」など▶講師=武蔵野大学教授 岩本操▶対象=区内在住・在勤・在学の方▶定員=50人(申込順)▶申込・問=12月22日(月)朝9時から、電話・電子申請(区ホームページ参照)で、健康推進課こころといのちの係☎3579-2329

住まいに関する学習講座・相談会

▶とき=1月31日(土)▶時間・内容**A**13時~14時30分…講義「住まいの将来を考えてみませんか」**B**14時30分~17時…相談会(**B**のみの参加不可)▶ところ=区立文化会館大会議室▶講師=東京司法書士会板橋支部司法書士▶対象=区内在住・在勤の方▶定員=**A**80人**B**20組(いずれも申込順)▶申込・問=12月22日(月)朝9時から、電話・電子申請(区ホームページ参照)で、住宅政策課住宅政策推進係☎3579-2186

シニアのスマートフォン教室

▶とき=2月3日~24日の毎週火曜、4日制、9時~12時▶ところ=勉強室(情報処理センター7階)▶内容=講義「スマートフォンの使い方」▶対象=都内在住で、60歳以上の方▶定員=20人(抽選)▶持物=スマートフォン(お持ちの方)※無料貸出あり▶申込=1月27日(火)まで、電話で、スマートフォン普及啓発事業事務局☎6374-7746(平日(年末年始を除く)、9時~17時)▶問=長寿社会推進課シニア活動支援係☎3579-2376

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

区民結核健診

▶とき=1月22日(木)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或3579-1337※申込記入例(4面)参照

尿もれ予防体操教室

▶とき=1月29日(木)14時~15時30分▶ところ=板橋区保健所▶内容=講義・実技▶講師=保健師▶対象=区内在住・在勤の女性▶定員=20人(申込順)▶持物=ハンドタオル▶申込・問=電話で、女性健康支援センター☎3579-2306

がん術後のリンパ浮腫を知ろう

▶とき=1月30日(金)14時30分~16時▶ところ=グリーンホール601会議室▶内容=講義▶講師=慶應義塾大学病院リンパ浮腫診療センター長辻哲也▶対象=区内在住・在勤・在学の女性▶定員=50人(申込順)▶申込・問=電話・電子申請(区ホームページ参照)で、女性健康支援センター☎3579-2306

離乳食から幼児食へのすすめ方

▶とき=2月3日(火)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、板橋健康福祉センター☎3579-2333



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、もの忘れて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
1月9日(金)	常盤台おとしより相談センター☎5398-8651
1月15日(木)	富士見おとしより相談センター☎6905-6425
1月16日(金)	蓮根おとしより相談センター☎5970-9106
1月20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
1月26日(月)	成増アクトホール※申込は成増おとしより相談センター☎3939-0678
1月27日(火)	熊野地域センター※申込は熊野おとしより相談センター☎5926-6566

※13時10分から・13時50分から、各1回制。

胃・肺がん検診

▶とき・ところ・定員=表3 参照▶検診受付時間=受診券で指定した時間

内容

- 胃がん検診**…胃部X線(バリウム)検査※妊娠中の方・胃の手術経験がある方などは受診不可※誤嚥の可能性がある方、血圧の高い方などは、問診の結果、受診できない場合あり。
- 肺がん検診**…胸部X線検査※要件に該当する方は、かくたん検査あり。※妊娠中の方は受診不可

▶対象=区内在住で、来年3月31日時点でお40歳以上の方

申込

- はがき・電子申請(区ホームページ参照)**…12月20日(土)から、健康推進課成人健診係※申込記入例(4面)の項目と希望検診名、生年月日、性別、希望日・会場を明記。受診希望日の15日前までにご投函ください。

- 直接・電話**…12月22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

※手話通訳あり。希望する場合は、手話通訳希望と明記し、受診希望日の21日前までにお申し込みください。

▶問=健康推進課成人健診係☎3579-2312

表3 胃・肺がん検診

とき	ところ	定員
2月3日~24日の毎週火曜	板橋区医師会病院	各45人
2月6日(金)	志村健康福祉センター	各60人
2月8日(日)・13日(金)	グリーンホール1階ホール	
2月26日(木)	上板橋体育館	35人

※申込順