


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 ☎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 ☎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(火)・18日(火)・3月4日(火)・18日(火) 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**
A13時～14時30分…講義「住まいの将来を考えてみませんか」
B14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 ☎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
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※誤嚥の可能性のある方、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