



福祉

仲間と始める「10の筋トレ」説明会

▶**とき**＝2月19日(木)10時～11時45分 ▶**ところ**＝区営仲宿住宅(仲宿52-10) ▶**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**＝東京都立豊島病院理学療法士 菊池謙一 ▶**対象**＝区内在住で、説明会以降の毎週木曜に同場所で行う10の筋トレに参加したい方 ▶**定員**＝20人(申込順) ▶**申込・問**＝1月19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

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1 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1 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 2月4日(水)・3月4日(水)	成増アクトホール	きずな
B 2月5日(木)・3月5日(木)	グリーンホール503会議室	こもれば
C 2月10日(火)・3月10日(火)	志村坂上地域センター	志村地区
D 2月13日(金)・3月13日(金)	高島平区民館	桜の会
E 3月14日(土)	あたごの杜 ^{もり} 高島平地域交流スペース(高島平5-31-8)	みんなの杜
F 2月19日(木)・3月19日(木)	きたのホール	やすらぎ
G 2月21日(土)・3月21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 2月25日(水)・3月25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



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**＝2月17日(火)9時30分～10時30分 ▶**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



2月の映画会

□の数字は映画製作年(西暦)の下2桁 ㊦…アニメ ㊧…子ども向け ㊨…字幕

図書館名	内容・とき
赤塚 ☎3939-5281	バンビ(㊦・㊧)…8日(日)14時、チャーリーとチョコレート工場(㊦)…22日(日)14時
蓮根 ☎3965-7351	みずす(㊦)…14日(土)10時、タンタンの冒険旅行ピーカー教授事件(㊦・㊧)…14日(土)14時
高島平 ☎3939-6565	世界の童話①ピーターパンほか2話(㊦・㊧)…7日(土)14時、君に届け(㊦)…21日(土)14時
東板橋 ☎3579-2666	トムとジェリー⑨(㊦・㊧)…7日(土)14時、蟹工船(㊦)…21日(土)14時

図書館名	内容・とき
小茂根 ☎3554-8801	うぐいす姫ほか1話(㊦・㊧)…14日(土)11時、カサブランカ(㊦・㊧)…28日(土)14時
西台 ☎5399-1191	NHKこどもにんぎょう劇場③つるのおんがえしほか2話(㊦)…14日(土)14時、シェーン(㊦・㊧)…28日(土)14時
志村 ☎5994-3021	年中行事アニメーションシリーズ②(㊦・㊧)…7日(土)14時、クラシック名作映画シリーズ パルカン超特急(㊦・㊧)…21日(土)14時
成増 ☎3977-6078	すみっコぐらし ツギハギ工場のふしぎなコ(㊦・㊧)…7日(土)11時、マルタの鷹(㊦・㊧)…21日(土)14時

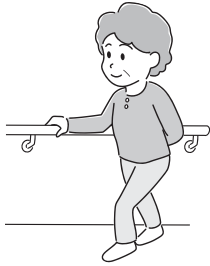
※定員あり(先着順)。当日、直接会場へ。
※上映内容が変更になる場合あり。詳しくは、各図書館にお問い合わせください。
※中央図書館は第2月曜日・月末日休館。そのほかの図書館は第3月曜・月末日休館。
※氷川図書館は3月2日(月)まで休館。

自立支援などを目的とした 住宅設備改修費用の一部を助成します

▶**対象**＝区内在住の65歳以上で、おとしより相談センターで介護予防が必要と認められた方または要支援・要介護認定を受けている方 ▶**助成内容**＝手すりの取付、段差の解消、浴槽・洗面台の取替など※事前に申請が必要※条件・限度額など詳しくは、お問い合わせください。 ▶**申込**＝直接、担当のケアマネジャー(介護支援専門員)または担当地域(区ホームページ参照)のおとしより相談センター



▲詳しくはこちらから

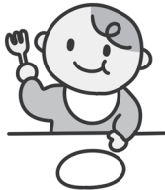


問 合

おとしより保健福祉センター介護普及係 ☎5970-1120

離乳食から幼児食へのすすめ方

▶**とき**＝2月26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(各1回制)**＝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
2月6日(金)	清水おとしより相談センター ☎3558-6500
2月9日(月)	徳丸おとしより相談センター ☎5921-1060
2月17日(火)	仲町地域センター※申込は仲町おとしより相談センター ☎5917-5201
2月18日(水)	高島平地域センター※申込は三園おとしより相談センター ☎3939-1101
2月27日(金)	桜川おとしより相談センター ☎3959-7485

※13時10分から・13時50分から

朝市〈産業振興課〉

板橋朝市

▶**とき**＝1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)※雨天中止の場合あり ▶**催し**＝餅つき

芸術をあなたに

●**チケットのお求め**…電話または区立文化会館チケット販売窓口(☎3579-5666、9時～20時)
●**公演内容のお問い合わせ**…電話で、(公財)板橋区文化・国際交流財団(☎3579-3130、平日9時～17時)

好評発売中

板橋映画上映会「おおよまレトロシネマ」

▶**とき**＝2月27日(金)、10時30分・14時30分・18時30分、各1回制※18時30分の回は音楽家による演奏あり ▶**ところ**＝区立文化会館小ホール ▶**内容**＝自転車泥棒 ▶**出演**＝小坂理江(ハープ) ▶**料金**＝1000円(全席自由)※未就学児入場不可

当日販売

アクトワンコインコンサート

▶**とき**＝2月12日(木)12時20分～13時20分(11時30分開場) ▶**ところ**＝成増アクトホール ▶**出演**＝ペペル＆モコ ▶**内容**＝コンドルは飛んでいく など ▶**定員**＝400人(先着順)※当日、直接開場へ。 ▶**料金**＝500円



社会福祉協議会

ご案内

社会福祉協議会への寄付(11月)

▶国分グループ本社(株)10万円 ▶NPO法人環境と美化を考える会2000円 ▶矢嶋君子5万円 ▶(株)ハイシステム1万円 ▶和田美知子1万円 ▶渡邊梅子2万円 ▶ガールスカウト東京都第71団1万円 ▶中丸中央通り商店街5万円 ▶岩本一雄1万円 ▶金井町友の会6321円 ▶(株)むさし商事&つねむね5万円 ▶いたばし鍼灸マッサージ推進機構1万円 ▶手づくりの会しあわせ5000円 ▶リサイクルバザー実行委員会3000円 ▶蓮根東寿会4万3272円 ▶大工原辰実1万円 ▶明るい社会をつくる板橋区民の会14万2590円 ▶里彩くるカエル倶楽部2000円 ▶ねっとわーく菅美枝6000円 ▶**問**＝(公)板橋区社会福祉協議会 ☎3964-0235