

# 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

## 医師によるもの忘れ相談

▶**とき・ところなど(各1回制)**=表参照▶**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 医師によるもの忘れ相談

とき	ところ・申込電話
5月14日(木)	グリーンホール502会議室※申込は仲宿おとしより相談センター☎5944-4611
5月20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
5月23日(土)	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
5月25日(月)	徳丸おとしより相談センター☎5921-1060
5月29日(金)	蓮根おとしより相談センター☎5970-9106

※13時10分から・13時50分から

## 講座

### フレイル予防講座・10の筋トレ体験会

▶**とき**=5月19日(火)9時45分~11時30分▶**ところ**=本町集会所(本町20-5)▶**講師**=東京都立豊島病院理学療法士 白吉正ほか▶**内容**=フレイル予防の講義・10の筋トレの体験・フレイルチェックなど▶**対象**=区内在住の65歳以上で、医師から運動を止められていない方▶**定員**=12人(申込順)▶**申込・問**=4月20日(月)朝9時から、電話で、生涯活躍推進課フレイル・介護予防係☎3579-2293

### 認知症の方を介護する家族のための講座

▶**とき**=5月20日(水)14時~16時▶**ところ**=グリーンホール601会議室▶**内容**=講義「家族のための認知症介護」▶**講師**=おひさま在宅クリニック院長 鈴木陽一▶**対象**=区内在住・在勤で、認知症の方を介護している家族または介護に関わる方▶**定員**=30人(申込順)▶**申込・問**=4月20日(月)朝9時から、電話で、生涯活躍推進課認知症施策推進係☎3579-2399

# 板橋区協定施設でリフレッシュしよう

区民のみなさんが、割引料金や宿泊特典付きで利用できる民間などの保養施設を紹介いたします。対象施設・料金など詳しくは、くらしと観光課(情報処理センター6階)・いたばし観光センターなどで配布する冊子「旅のとも」や、区ホームページをご覧ください。

▶**対象**=区内在住・在勤・在学の方(一部施設を除く)  
▶**施設**=協定保養施設(7施設)・フレンドシップ(9自治体)



▲詳しくはこちらから

## 協定保養施設・フレンドシップの予約方法

▶**予約・問**=電話・FAX・Eメール(一部施設を除く)で、各施設(フレンドシップ妙高は妙高高原観光案内所)※協定保養施設利用または、フレンドシップ利用であることをお伝えください。※区内在住・在勤・在学が確認できるものを現地でご提示ください。※別途入湯税・サービス料がかかる場合あり。※利用の取消・変更がある場合は、申出の時期により、所定のキャンセル料が必要。

問 合

くらしと観光課観光振興係☎3579-2251

## 認知症サポーター養成講座

▶**とき**=5月22日(金)14時~15時30分▶**ところ**=グリーンホール2階ホール▶**内容**=講義「認知症の症状や接し方など」※受講者には、認知症サポーターカードをプレゼント。希望する事業者(介護保険事業者を除く)には、「高齢者あんしん協力店」ステッカーを配付し、区ホームページに事業者名を掲載します。▶**対象**=区内在住・在勤・在学の方、区内事業者▶**定員**=50人(申込順)▶**申込・問**=4月20日(月)朝9時から、電話・電子申請(区ホームページ参照)で、生涯活躍推進課認知症施策推進係☎3579-2399

## ファイナンシャルプランナー3級講座

▶**とき**=6月3日~8月5日の毎週水曜、10日制、19時~21時15分▶**ところ**=ハイライフプラザ▶**内容**=講義・模擬試験▶**講師**=(株)東京リーガルマインド専任講師▶**対象**=区内在住・在勤・在学の方▶**定員**=50人(抽選)▶**費用**=1万2000円※ハイライフいたばし会員1万円▶**申込・問**=5月7日(必着)まで、はがき・FAX・Eメールで、(公財)板橋区産業振興公社(〒173-0004 板橋1-55-16)☎5375-8102☎5375-8104✉highlife-sc@itabashi-sangyo.jp※申込記入例(4面)の項目とハイライフいたばし会員は会員番号を明記

## サークルだより

※活動日時・場所などは変更になる場合あり。詳しくは、各サークルにお問い合わせください。掲載のお問い合わせは 広聴広報課広報係へ ☎3579-2022

**書道愛好会** 初心者歓迎 第1・3木曜 9時~12時 グリーンホール 入会金500円・月額3000円 ☎長沼3938-0775

**川柳「高島平川柳会」** 初心者~中級者歓迎 第4木曜 13時~15時30分 高島平温水プール 月額500円 ☎外澤090-4611-9503

**文学と歴史の会** 初心者・初級者対象 第2月曜(源氏物語コース)・第2木曜(戦国史コース)・第3水曜(平家物語コース) 10時~12時 グリーンカレッジホール 月額1000円 ☎織茂090-1855-3891

**ふなど哲学サロン** 月1回 13時~15時 企業活性化センターなど 1回300円 ☎増田080-5530-5132

**大正琴「城北の桜会」** 第1・2月曜 10時~12時 まなぼーと成増 入会金2000円・月額3000円 ☎池田080-3425-8836

**カラオケ「花宴」** 初心者の女性歓迎 月4回火曜 13時30分~16時 蓮根集会所(蓮根3-15-1) 月額2000円 ☎浅井3967-2798

**カラオケ「熊野教室」** 無料体験あり 初心者~中級者の女性対象 第2・4木曜 15時~16時30分 熊野地域センター 月額2500円 ☎清田3974-1105

**ナチュラルヨガ** 初心者歓迎 月2・3回水曜・日曜 9時~11時・10時~12時 舟渡ホール 1回1500円※参加費が別途必要 ☎小川090-4393-8671

**やまと健康ヨーガ** 無料体験あり 20歳以上の初心者歓迎 第1~3火曜 13時30分~15時15分 下赤塚駅前集会所(赤塚1-7-2) 入会金1000円・1回1100円 ☎竹林3974-1554

**散策サークル「BBN」** 60歳以上歓迎 月2回 9時30分~14時 まなぼーと成増など 年額3000円 ☎泉080-2035-3698(午後)

**板橋スポーツ吹矢クラブ** 無料体験あり 10歳以上の初心者対象 第1・3土曜 13時~15時 下赤塚駅前集会所(赤塚1-7-2) 1回500円 ☎鈴木090-3597-3775

**太極拳「氣分社快」** 初心者~中級者対象 月4回水曜 9時~12時 徳丸地域センター 月額3000円 ☎渡辺080-3083-7642

**フォークダンス「チャオ」** 初心者の女性歓迎 月3回水曜 13時~15時 清水地域センター 年額1万2000円 ☎鈴木090-4664-5309

**硬式テニス「ユーモレスク」** 50歳以上の初級・中級者対象 週2・3回月曜~金曜(水曜を除く) 13時~15時 加賀庭球場 1回300円 ☎熊谷3966-8203

# ハイライフいたばしに入会しませんか

ハイライフいたばしは、区内の中小企業などで働く勤労者・個人事業主のための福利共済制度です。従業員の福利厚生の充実・人材の確保にぜひ、ご活用ください。

### 事業内容

- 福利厚生事業**…レジャー施設・宿泊施設・各種チケットなど、一般料金より安く利用できます
- 給付事業**…会員とその家族に、祝金・見舞金・弔慰金(5000円~10万円)を支給します

### 紹介特典

紹介による新規入会で、入会者・紹介者にQUOカードをプレゼント。※新規入会会員1人につき1000円分(上限5000円)

### ミレニアム会員制度

退職後も、引き続き同様のサービスが受けられます。※要件など詳しくは、お問い合わせください。

### 入会方法など

▶**対象**=区内中小企業などで働く従業員・事業主(個人事業主を含む)▶**費用**=入会金1人200円・月会費1人500円▶**申込**=電話で申込書を請求し、必要事項を記入のうえ、直接または郵送で、(公財)板橋区産業振興公社(〒173-0004 板橋1-55-16)※入会者には、利用ガイド(2年に1回発行)・共済ニュース(年6回発行)などで、事業内容をお知らせします。



問 合

(公財)板橋区産業振興公社☎5375-8102

広告

相続税申告 ☎0120-973-372

初回相談無料(要予約) 板橋まごころ相続支援センター 平日10:00~17:00 都営三田線「志村坂上駅」A3出口徒歩1分(運営:税理士法人 大橋会計)