



福祉

交流サロン「なないろパレット」

▶とき＝10月10日(土)10時～15時▶ところ＝グリーンホール701会議室▶内容＝余暇活動・相談▶対象＝区内在住・在勤で、障がいがある方▶定員＝30人(申込順)▶申込・問＝10月5日(月)朝9時から、電話・FAXで、障がい者福祉センター ☎3550－3401 ☎3550－3410(日曜休み)※申込記入例(4面)参照

仲間と始める「10の筋トレ」説明会

▶とき＝11月10日(火)14時～15時30分▶ところ＝グループホーム私の時間(小豆沢1-12-6)▶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＝イムス板橋リハビリテーション病院理学療法士 真庭弘樹▶対象＝区内在住で、説明会以降の毎週火曜に同場所で行う10の筋トレに参加したい方▶定員＝15人(申込順)▶申込・問＝10月5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

フレイルチェック測定会

▶とき・ところ＝表参照▶内容＝講義「フレイル予防」・体力測定など▶対象＝区内在住の50歳以上で、要介護認定を受けておらず、半年後に行う同測定会に参加できる方。※参加経験がある場合は、前回の参加から半年以上経過した方。▶定員＝各日20人(抽選)▶申込・問＝10月21日(必着)まで、はがき・FAX・電子申請(区ホームページ参照)で、生涯活躍推進課フレイル・介護予防係 ☎3579－2293 ☎3579－4153※申込記入例(4面)の項目と生年月日、希望日(第3希望まで)を明記。

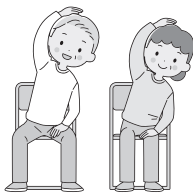


表 フレイルチェック測定会

とき	ところ
11月11日(水)	桜川地域センター
11月17日(火)	成増アクトホール
11月27日(金)	舟渡ホール
12月3日(木)	下赤塚地域センター
12月15日(火)	清水地域センター
12月21日(月)	グリーンホール1階ホール

※14時～16時

区民スポーツ大会

申込方法など詳しくは、区・区スポーツ協会ホームページにある競技要項をご覧ください。

種目	とき・ところ	定員・費用	申込期間・問
ダンススポーツ A団体戦5種目B個人戦5種目(抽選によりリーダー・パートナーを決定)C個人戦5種目(ペアでの申込)※A～Cいずれも種目はワルツ・タンゴ・スローフォックストロット・チャチャチャ・ルンバ	●11月1日(日) ●上板橋体育館	●計100人(申込順) ●400円	●10月31日(出)まで ●事務局・吉田 ☎090－9752－6950

問合 スポーツ振興課管理係 ☎3579－2651

エコな行動でポイントがたまる

いたばしエコポイント事業

区では、2050年までにCO₂排出量の実質ゼロをめざすゼロカーボンいたばしの実現に向けて、いたばしエコポイント事業を行います。

省エネ・再エネ機器等導入ポイント

省エネ性能の高いエアコン・冷蔵庫の購入や、太陽光発電システムを設置した方に、いたばしPayポイントを付与します。※予算上限額に達し次第、締め切る場合があります。

▶申請期間＝11月20日(金)まで

▶対象機器・ポイント

●エアコン・冷蔵庫…1台1万ポイント

●太陽光発電システム…1kW2万ポイント(最大8万ポイント)

※要件・申請方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。
※申請は1世帯につき各1台まで

▶対象＝区内在住で、対象機器を購入・設置した方※事業者・管理組合などは除く



▲詳しくはこちらから

いたばしPayエコポイント

いたばしPayのアプリ内に環境メニューを追加しました。環境メニューを利用すると、いたばしPayポイントが貯まります。貯まったポイントは、いたばしPay加盟店で利用できます。※10月31日(出)までに、アプリを登録した方に抽選で「いたばしPay」50ポイントをプレゼント。※登録方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



▲詳しくはこちらから

問合

環境政策課ゼロカーボン推進係
☎3579－2622

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

骨盤底筋ケア教室

▶とき＝11月4日(水)14時～16時▶ところ＝グリーンホール1階ホール▶内容＝講義「尿もれを防ぐための生活上の注意点」・骨盤底筋体操▶講師＝(地独)東京都健康長寿医療センター皮膚・排泄ケア認定看護師 亀井めぐみ▶対象＝区内在住・在勤・在学の女性▶定員＝60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

息いき健康講座

▶とき＝11月25日(水)14時～15時30分▶ところ＝グリーンホール1階ホール▶内容＝講演「呼吸器疾患がある方の呼吸と心の関係など」・呼吸筋ストレッチ体操▶講師＝大阪医療大学教授 高橋康輝▶対象＝区内在住で、18歳以上の方▶定員＝60人(申込順)※生後4か月～未就学児の保育あり(定員4人、申込順)▶申込・問＝電話

・電子申請(区ホームページ参照)で、予防対策課管理・公害保健係 ☎3579－2303※保育を希望する場合は、10月22日(木)までにお申し込みください。



高橋康輝

呼吸筋ストレッチ体操教室

▶とき＝12月24日(木)13時30分～15時30分▶ところ＝グリーンホール1階ホール▶内容＝体操実演・肺機能測定体験▶講師＝新山手訪問看護ステーション理学療法士 根本伸洋▶対象＝区内在住で、18歳以上の方▶定員＝40人(申込順)※生後4か月～未就学児の保育あり(定員4人、申込順)▶申込・問＝電話・電子申請(区ホームページ参照)で、予防対策課管理・公害保健係 ☎3579－2303※保育を希望する場合は、10月22日(木)までにお申し込みください。

板橋エコアクションをご利用ください

事業者が環境に配慮した取組を継続的に進めるための支援制度です。環境活動を記録する「エコレポート」に加え、専門家による分析や改善提案、現地診断を新たに行います。詳しくは、お問い合わせください。

問合

環境政策課ゼロカーボン推進係
☎3579－2622

広告コーナー

広告の内容については、各広告主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 ☎3579－2022

UEKIYA KAKUMEI
植木屋革命 クイック・ガーデニング

< 広報誌限定 > 板橋区民割
3000円OFF

板橋区内 1723名
※設立2003年以降の累積依頼人数
ご利用いただいています

見取り・出張費 無料!

剪定 伐採 草むしり

タダで 見に来る クイック
フリーコール **0120-329-919** 9:00～18:00 土日祝含む

50名のお庭専門員が
ご相談にお応えします

株式会社クイック・ガーデニング 本社 〒183-0016 東京都府中市八幡町3-19-20 サンサティア

庭木1本から承ります!

お客様へのお約束
土日でもOKです
トイレはお借りしません
お茶はご遠慮します

生垣の剪定 長さ1m
通常2,200円を高さ2m
初回限定 **1,100円** (税別)

ガーデンエクステラズ 東京北支店
カクワ(東証スタンダード上場会社)グループ 練馬区土支店3-19-12
03-5933-2811
お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから 9:00～17:00

雨漏検査!!

難解な雨漏りを即解決
特殊検査液で雨漏り原因を
ピンポイント解明!
壁、天井のしみをみつけたら
まず、ご一報下さい

検査・修繕 見積 無料

修繕費の無駄はカット

0120-18-3216

株式会社サーベイ
東京都葛飾区立石7-31-7

相続税申告
初回相談無料
平日10:00～17:00

板橋で50年
相続の専門家が
サポート
いたします

要予約 **0120-973-372**

都営三田線「志村坂上駅」A3出口徒歩1分
板橋まごころ相続支援センター
運営: 税理士法人 大橋会計