福　祉

フレイル予防講座・10の筋トレ体験会

▶**とき**＝12月16日㈬14時～15時40分▶**ところ**＝舟渡ホール▶**内容**＝講義・10の筋トレの体験・フレイルチェックなど▶**講師**＝イムス板橋リハビリテーション病院理学療法士　真庭弘樹ほか▶**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**＝16人(申込順)▶**申込・問**＝11月16日㈪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

精神障がいセミナー

▶**とき**＝12月24日㈭14時～16時▶**ところ**＝グリーンホール601会議室▶**内容**＝講義「当事者が安心して地域で暮らすために」▶**講師**＝板橋ファミリークリニック訪問診療部長　作間聡▶**対象**＝区内在住・在勤・在学の方▶**定員**＝50人(申込順)▶**申込**＝11月16日㈪から、㈱東京援護協会ホームページ▶**問**＝障がい者福祉センター☎3550－3401 FAX3550－3410〈日曜休み〉

介護予防スペース事業はすのみ教室

▶**とき**＝来年１月６日～３月10日の毎週水曜、10日制
▶**コース・時間・定員**
- **体操・介護予防指導**…10時～12時、20人
- **腰痛・膝痛・転倒予防**…13時～14時、10人
- **ヨガ**…14時～16時、20人

※抽選
▶**ところ**＝介護予防スペースはすのみ教室(高島六小内)▶**対象**＝区内在住の65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方▶**費用**＝各コース2700円▶**持物**＝室内用運動靴▶**申込・問**＝11月20日(消印有効)まで、はがき(１人１コース)・電子申請(区ホームページ参照)で、生涯活躍推進課シニア地域づくり係☎3579－2376※申込記入例(４面)参照

介護に関する入門的研修

修了者は、本研修の修了資格、要支援１・２の方を対象とした訪問型家事援助サービスへの従事資格(板橋区のみ有効)を取得できます。※区内介護事業者との就労相談会あり
▶**とき**＝来年１月26日㈫・29日㈭・２月２日㈫・12日㈭・15日㈰、５日制、10時～16時▶**ところ**＝グリーンホール601会議室▶**対象**＝区内の介護事業所で働く意欲がある方※ヘルパーなどの有資格者を除く。▶**定員**＝45人(抽選)▶**申込・問**＝12月11日㈭まで、電話・電子申請(区ホームページ参照)で、介護保険課介護DX推進係☎3579－2357※当選者には、12月25日㈭までに、通知書を送付。

熱帯環境植物館企画展　バーバパパと森のクリスマス展

開催案内

▶**とき**＝11月25日㈬～12月25日㈭、10時～18時(入館は17時30分まで)▶**入館料**＝一般360円、65歳以上の方180円、小・中学生130円※土曜・日曜は小・中学生無料※詳しくは、熱帯環境植物館ホームページをご覧ください。

内　容

- クリスマスツリーの展示
- キッズコスプレコーナー
- ポインセチア・ガーデンシクラメンなどの植物の展示・販売
- ビルマムツアシガメ「ムッちゃん」のクリスマスツリー点灯式(土曜・日曜のみ)

バーバパパコラボ企画
- フォトスポット
- 絵本コーナー
- スタンプラリー
- トワイライトジャングル探検(11月17日㈫～12月25日㈭の平日のみ)

©2026 A.T. & T.T.

期間中の催し

マレーグマの絵本の読み聞かせとぬりえ
▶**とき**＝11月29日㈯14時～15時▶**講師**＝(一社)ボルネオマレーグマ保護センタージャパン代表理事　須﨑菜緒▶**定員**＝50人(先着順)※当日、直接会場へ。▶**費用**＝入館料

クリスマスリース作り
▶**とき**＝12月８日㈫13時30分～15時30分▶**内容**＝ドライフラワー・木の実などでクリスマスリース作り▶**講師**＝花ラ・ブランシェ代表谷内昌二▶**対象**＝高校生以上▶**定員**＝30人(抽選)▶**費用**＝3000円※入館料が別途必要▶**申込**＝11月24日(必着)まで、はがき・FAX・Eメールで、同館(〒175－0082高島平８－29－２)FAX5920－1132✉nettaikan@seibu-la.co.jp※申込記入例(４面)参照

ところ・問合

熱帯環境植物館☎5920－1131〈月曜休館。ただし11月23日㈷は開館し24日㈫休館〉

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

B型・C型肝炎ウイルス検査

▶**とき**＝12月14日㈰14時～14時30分▶**ところ**＝板橋区保健所▶**内容**＝問診・採血▶**対象**＝区内在住で、15歳以上の方※過去に肝炎ウイルス検査を受けた方・治療中の方・区民健診で同検査対象の方を除く。▶**定員**＝10人(申込順)▶**申込・問**＝電話・FAXで、予防対策課感染症対策係☎3579－2321 FAX3579－1337※申込記入例(４面)参照



甲状腺の病気を体験した方の会

▶**とき**＝12月15日㈫14時～15時30分▶**ところ**＝グリーンホール504会議室▶**内容**＝体験・療養上の悩みなどの語り合い▶**対象**＝区内在住・在勤・在学で、甲状腺の病気を治療している、またはこれから治療を始める女性▶**定員**＝10人(申込順)▶**申込**＝電子申請(区ホームページ参照)▶**問**＝女性健康支援センター☎3579－2306

はじめての歯みがきひろば

▶**とき**＝12月22日㈫10時20分～11時30分▶**内容**＝子どもの歯みがき相談・保護者の歯科相談▶**対象**＝区内在住で、令和７年10月～８年２月生まれのお子さんとその保護者▶**定員**＝16組(申込順)▶**持物**＝おやこ健康手帳(母子健康手帳)・バスタオル▶**申込**＝電子申請(区ホームページ参照)▶**ところ・問**＝高島平健康福祉センター☎3938－8621

グリーンホール会議室兼用保育室の優先予約(来年7月分)

▶**予約条件**＝501・502・701・702・703会議室のうち、いずれか２部屋を会議室・保育室として同時利用すること▶**抽選**＝11月20日㈭朝９時から、男女社会参画課(板橋区保健所５階)※抽選後、空きがある場合は11月25日㈬まで受付。▶**問**＝男女社会参画課男女平等推進係☎3579－2486

12月３日～９日は障がい者週間

区では、障がいがある方・ない方がお互いに尊重し合う社会の実現に取り組んでいます。この機会に、理解を深めてみませんか。

障がい者週間記念行事

ともに生き活きふれあいフェスタ

▶**とき**＝12月５日㈯10時～16時▶**ところ**＝グリーンホール
▶**内容**
- 自主生産品(お菓子・雑貨・日用品など)の販売
- スタンプラリー※達成者に記念品をプレゼント
- 障がい者団体の活動紹介・手工芸作品などの展示
- 都立特別支援学校児童・生徒の作品展示
- 口筆アートの実演・展示(10時30分から)
- ダンス交流会(10時30分～12時)
- ボッチャ体験(11時～15時)
- みんなのふれあいコンサート(13時～15時30分)

プレイベントを開催します
▶**とき**＝12月２日㈫・３日㈬、10時～15時▶**ところ**＝イベントスクエア(区役所１階)▶**内容**＝福祉園利用者の作品展示・自主生産品の販売

問　合

障がい政策課計画推進係
☎3579－2361 FAX3579－4159

社会福祉協議会　ご案内

福祉の森映画上映会「ホワイトハンドコーラス NIPPON　Freude　よろこびのうた」
▶**とき**＝12月２日㈫12時～14時20分(11時30分開場)※字幕あり▶**定員**＝200人(申込順)▶**申込**＝11月16日㈰朝９時から、電話で、㈱板橋区社会福祉協議会※聴覚障がいがある方はFAX(3964－0245)での申込可。申込記入例(４面)の項目と参加人数を明記。

スマイルマルシェ
▶**とき**＝12月２日㈫11時30分～15時30分※当日、直接会場へ。▶**内容**＝福祉団体の自主生産品の販売、福祉なんでも相談など

[いずれも]
▶**ところ**＝成増アクトホール▶**問**＝㈱板橋区社会福祉協議会☎3964－0236

広告
弁護士 司法書士 行政書士 税理士 『遺言・相続』無料相談会を開催
11月28日、12月13日 10時から18時 板橋区立文化会館３階 会議室
（一社）承継法務支援ネットワーク 問　合：050-3649-9171 事務局：大山東町18－6　4階