

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



成人の日のつどい



新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、過密を避けた座席配置・2部制の実施などの対策を行います。ぜひ、お越しください。

▷とき=来年1月11日(例)▷地区名・開始時間・ところ=右表参照※12月23日(水)まで会場変更可。災害などにより、板橋区に避難している方も出席可。希望する場合は、お問い合わせくだ

さい。▷対象=平成12年4月2日~13年4月1日に生まれた方※対象者には、12月2日(水)に案内状をお送りします。※手話通訳などを希望する場合は、地域振興課地域振興係(☎3579-2046)kb-shinko@city.itabashi.tokyo.jpへ早めにご連絡ください。▷問=各地域センター(区ホームページ参照)、地域振興課地域振興係☎3579-2163

《成人の日のつどい会場一覧》

地区名	開始時間	ところ
①板橋	11時	ハイライフプラザ
②熊野	11時・13時	区立文化会館大会議室
③仲宿	11時	グリーンホール2階ホール
④仲町	11時	仲町地域センター
⑤富士見	11時	富士見地域センター
⑥大谷口	11時	上板橋二中
⑦常盤台	11時	上板橋四小
⑧清水	11時	志村三小
⑨志村坂上	11時	志村四中
⑩中台	11時・13時	志村五小
⑪蓮根	11時・12時30分	志村六小
⑫舟渡	11時	舟渡ホール
⑬前野	10時30分	前野小
⑭桜川	11時	桜川地域センター
⑮下赤塚	11時	下赤塚地域センター
⑯成増	11時	成増アクトホール
⑰徳丸	11時	赤塚一中
⑱高島平	11時・14時	高島平区民館

※⑧⑩⑫⑬は2部制。該当時間は、案内状・区ホームページをご覧ください。
※小・中学校は体育館で実施

福祉

発達障がい者支援センター開設記念講演会

▷とき=12月15日(火)~来年1月5日(火)▷内容=講演「おとなの発達障がい」※区公式YouTubeチャンネル「チャンネルいたばし」で配信▷申込・問=11月24日(火)9時~12月11日(金)17時に、Eメールで、障がいサービス課地域生活支援係☎3579-2736 f-chiiki@city.itabashi.tokyo.jp※催し名・氏名を明記

障害者差別解消法セミナー

▷とき=12月23日(水)18時~20時▷ところ=区立文化会館大会議室▷内容=講演「全盲弁護士が語る障害者差別解消法」▷講師=おおごだ法律事務所弁護士大胡田誠▷定員=100人(申込順)▷申込・問=11月24日(火)朝9時から、直接または電話・FAX・Eメールで、障がい者福祉センター☎3550-3401 takasyou-s@xsj.biglobe.ne.jp<日曜休み>※申込記入例(2面)参照

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(各1日制)=下表参照▷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

《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
①12月2日(水)・来年1月13日(水)	成増アクトホール	きずな
②12月3日(木)・来年1月14日(木)	グリーンホール101会議室※1月14日(木)は503会議室	板橋地区
③12月8日(火)・来年1月12日(火)	志村坂上地域センター	志村地区
④12月9日(水)・来年1月13日(水)	おとしより保健福祉センター	男性家族交流会
⑤12月11日(金)・来年1月8日(金)	高島平区民館	桜の会
⑥12月16日(水)・来年1月20日(水)	おとしより保健福祉センター	ひだまり
⑦12月17日(木)・来年1月21日(木)	きたのホール	やすらぎ

※13時30分~15時30分(⑤は14時~16時)

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

すぐに役立つミニ介護講座(基本編)

▷とき=12月12日(土)10時~12時30分▷内容=寝返り・起き上がり、ベッド上での移動、車いすの介助方法など▷対象=区内在住で、家族を介護している、または介護する予定の方※ヘルパーなどの有資格者を除く。▷定員=8人(抽選)▷ところ・申込・問=12月1日(必着)まで、往復はがきで、おとしより保健福祉センター介護普及係(〒174-0063前野町4-16)☎5970-1120※申込記入例(2面)の項目と職業を明記



いたばし福祉のしごと相談・面接会

▷とき=12月12日(土)、13時~14時30分・15時~16時30分・17時~18時30分、各1回制▷ところ=ハイライフプラザ▷内容=区内を中心とした福祉施設・保育園の求人情報の提供、就職相談・面接会※求人概要は、11月30日(月)から、板橋区社会福祉協議会ホームページでご覧になれます。※面接を希望する方は、履歴書(写真貼付、面接希望数分)・雇用保険受給資格者証(受給中の方)をお持ちください。▷定員=各回30人(申込順)▷申込=11月24日(火)朝9時から、電話で、同協議会▷問=同協議会☎

5943-1300、板橋区長寿社会推進課シニア活動支援係☎3579-2376

区登録手話通訳者の選考試験を行います

▷とき=来年2月21日(日)※時間など詳しくは、別途通知。▷ところ=グリーンホール601会議室▷対象=区主催の手話講習会通訳養成コース修了者または同等の技術を有する平成12年4月1日以前に生まれた方※来年4月以降に、他自治体で登録予定がない方。▷選考=筆記・実技※来年3月に、合格者を対象とした研修(平日夜間・土曜・祝日、10日制)あり。▷申込・問=12月1日~来年1月8日(必着)に、はがきで、障がいサービス課福祉係☎3579-2362 3579-2364※申込記入例(2面)の項目と生年月日、手話通訳士の資格を有する場合は取得年度、他自治体で活動経験がある場合はその旨を明記。

介護予防スペースはすのみ教室

▷コース・ときなど(12日制)=下表参照▷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▷持物=室内用運動靴▷申込・問=11月27日(消印有効)まで、はがき(1人1コース)で、長寿社会推進課シニア事業係☎3579-2372※申込記入例(2面)参照



《介護予防スペースはすのみ教室》

コース	とき	定員	費用
① 体操・介護予防指導	来年1月4日~3月29日(1月11日を除く)の毎週月曜	20人	各3840円
② 柔道整復師による腰痛・膝痛・転倒予防指導	同上	10人	
③ ヨガ	来年1月5日~3月30日(2月23日を除く)の毎週火曜	20人	

※①②10時~12時、③13時~14時。※抽選



健康ガイド

※申込開始日の明示がないものは11月24日(火)朝9時から受け付けます。

- 板橋健康福祉センター ☎3579-2333
- 上板橋健康福祉センター ☎3937-1041
- 赤塚健康福祉センター ☎3979-0511
- 志村健康福祉センター ☎3969-3836
- 高島平健康福祉センター ☎3938-8621
- 女性健康支援センター ☎3579-2306

育児相談

▷ところ・とき=下表参照▷内容=育児相談・身体計測▷対象=区内在住の乳幼児とその保護者※定員あり(申込順)▷申込・問=電話で、希望する健康福祉センター※複数のセンターへの申込不可



《育児相談》

ところ	とき
板橋	12月15日(火)(幼児)・22日(乳児)、9時30分~10時・10時~10時30分、各1回制
上板橋	12月22日(火)9時~10時
赤塚	12月9日(水)・10日(木)、9時30分から・10時15分から、各1回制
志村	12月9日(水)・23日(水)、9時15分から・9時40分から、各1回制
高島平	12月2日(水)・16日(水)、各1日制、9時15分~10時15分

医師によるもの忘れ相談

▷とき・ところなど=下表参照▷対象=区内在住の65歳以上で、もの忘れが気になる方・その家族※もの忘れで医療機関にかかっていない方▷定員=各回1人(初めての方を優先)▷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

《医師によるもの忘れ相談》

とき	ところ・申込電話
12月4日(金)	大谷口おとしより相談センター ☎5964-5620
12月7日(月)	高島平おとしより相談センター ☎5922-5661
12月10日(木)	区役所(2階⑤窓口) ※申込は板橋おとしより相談センター☎5248-2892
12月18日(金)	中台おとしより相談センター ☎3933-8875

※13時20分から・14時から、各1回制。