

※費用の明示がないものは無料

凡例 □…「オンラインのみ」または「オンラインを含むもの」

申込記入例

①催し名・コース
②郵便番号・住所
③氏名(ふりがな)
④年齢
⑤電話・FAX番号

往復はがきの場合は返信用にも住所・氏名を記入してください

※原則①～⑤を全て記入
※区内在勤・在学の場合は⑥勤務先(所在地)・学校名を記入
※記事内に指定がある場合は⑦その他記載事項を記入
※原則1人1枚

申込先に所在地がない場合の宛て先
〒173-8501 板橋区役所(住所記入不要)
●●●課●●●係(催しの担当)

講座

I (あい) サロン

参加者のみなさんで気軽におしゃべりします。仲間づくりの場としてもご利用ください。

▶とき = 8月3日(火)14時～16時
▶ところ = グリーンホール504会議室※当日、直接会場へ。
▶テーマ = 夏を乗り切る私のおすすめ※工作あり
▶問 = 男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579-2486

コミュニティビジネス講座

▶内容 = 講義「地域課題を解決する活動」など※オンライン会議システム「Zoom」を使用※日程など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶対象 = 40歳以上で、区内在住・在勤の方または区内で地域活動を予定している方▶定員 = 15人(抽選)▶申込書の配布場所 = 区ホームページ▶申込・問 = 8月27日(金)まで、申込書をEメールで、長寿社会推進課シニア活動支援係 ☎3579-2376 ki-senior@city.itabashi.tokyo.jp

高齢者の暮らしを 広げる「10の筋トレ」 体験講座

▶とき = 8月24日(火)10時～11時30分▶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▶講師 = 竹川病院理学療法士 堀口正嵩▶対象 = 区内在住の方▶定員 = 20人※オンライン15人(いずれも申込順)▶ところ・申込・問 = 7月26日(月)朝9時から、電話(オンラインの方はEメール)で、おとしより保健福祉センター介護普及係 ☎5970-1120 ki-oto-kaigo@city.itabashi.tokyo.jp※申込記入例参照

小茂根図書館の講座

SDGsと宇宙開発

▶とき = 8月20日(金)▶内容 = 講義※オンライン会議システム「Zoom」を使用▶講師 = (独)宇宙航空研究開発機構 栗山育子▶定員 = 30人▶申込 = 7月24日(土)朝9時から、小茂根図書館ホームページ

昔話講座

▶とき = 8月27日(金)▶内容 = 昔話・昔話絵本の解説など▶講師 = (公財)東京子ども図書館 床井文子▶対象 = 中学生以上▶定員 = 20人▶ところ・申込 = 8月1日(日)朝9時から、直接または電話で、小茂根図書館
《いづれも》
※14時～15時※申込順▶問 = 同館 ☎3554-8801(第3月曜・月末日休館。ただし7月31日(土)は開館し8月2日(月)休館)

高次脳機能障がい セミナー

▶とき = 8月25日(水)18時30分～20時30分▶ところ = グリーンホール601会議室▶内容 = 講義▶講師 = 東京慈恵会医科大学附属第三病院教授 渡邊修▶対象 = 区内在住・在勤の方▶定員 = 50人(申込順)▶申込・問 = 7月26日(月)朝9時から、電話・FAXで、障がい者福祉センター ☎3550-3401 ki3550-3410※申込記入例参照

子育てママの未来計画

▶コース・とき・内容
A レジリエンス編…9月3日・10日、講義「忙しい毎日の中で自分の時間を取り戻す方法」

介護予防につなげよう！ 65歳からの元気力測定会

▶とき・ところ(各1日制) = 右表参照▶内容 = 元気力(生活機能)チェック、身体・体力・口腔機能測定、個別相談など▶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▶定員 = 各日25人(初めての方を優先し抽選)▶申込・問 = 8月6日(消印有効)まで、はがきで、おとしより保健福祉センター介護予防係(〒174-0063

前野町4-16-1) ☎5970-1117
※申込記入例の項目と希望日(第2希望まで)を明記

とき	ところ
9月1日(水)	舟渡ホール
9月3日(金)	仲町地域センター
9月6日(月)	常盤台地域センター
9月7日(火)	成増アクトホール
9月10日(金)	小豆沢体育館

※9時～12時

B 家政学入門編…9月17日・24日、講義「自分・家族にとって大切なことを見つける方法」

※金曜、2日制、10時～11時30分。※オンライン会議システム「Zoom」を使用
▶講師 = 東京家政大学准教授 並木有希ほか▶対象 = 妊娠・出産で退職した女性、育児中の女性▶定員 = A・B各15人(申込順)▶申込・問 = 7月26日(月)朝9時から、Eメールで、男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579-2486 j-danjo@city.itabashi.tokyo.jp※申込記入例の項目と希望コース(A・Bいずれか、または両方)、Zoom表示名を明記。

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。※区内訪問・通所介護事業者との就労相談会あり
▶とき = 9月6日(月)・7日(火)・13日(月)・14日(火)・24日(金)、5日制、10時～15時30分▶ところ = グリーンホール601会議室▶対象 = 区内の訪問・通所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 = 40人(抽選)▶申込・問 = 8月17日(火)まで、電話で、介護保険課施設整備・事業者指定係 ☎3579-2253※当選者には、8月23日(月)までに、通知書を送付。

ノーバディズ・ パーフェクト講座

▶とき = 9月15日～10月20日の毎週水曜、6日制、10時～12時▶内容 = グループワーク・交流会「自分に合った子育ての方法」▶講師 = 公認心理師▶対象 = 区内在住で、発達に気がかりがある1～4歳のお子さんの保護者▶定員 = 6人(初めての方を優先し抽選)※生後5か月～未就学児の保育あり(定員4人)▶ところ・申込・問 = 8月31日(火)まで、電話で、子ども発達支援センター ☎5917-0905(第1・3・5土曜、日曜・祝日・休日休み)

防災スマホ教室

▶とき・ところ(各1日制) = 下表参照▶内容 = 講義「初歩的な操作・災害時の情報収集方法など」▶定員 = 各日20人(抽選)▶対象 = 区内在住で、スマートフォンをAお持ちの方Bお持ちでない方▶申込・問 = 8月10日(必着)まで、電話・はがき・FAX・Eメールで、地域防災支援課地域支援係 ☎3579-2152 kk-chishien@city.itabashi.tokyo.jp※申込記入例の項目と希望日を明記。Aはスマートフォンの種類(AndroidまたはiPhone)・携帯電話事業者名を明記。

とき	ところ
9月1日・8日	志村坂上地域センター
9月15日・22日	災害対策室(区役所4階)
9月29日	きたのホール

※水曜、A10時～12時B14時～16時。

社会福祉協議会

●老後に備える
就活・年金入門セミナー
▶とき = 8月23日(月)18時～19時30分▶ところ = グリーンホール2階ホール▶内容 = 講義「シニア就活の始め方・年金制度の概要など」▶講師 = 板橋年金事務所相談員ほか▶対象 = 50歳以上の求職者▶定員 = 30人(申込順)▶持物 = 雇用保険受給資格者証(受給中の方)▶申込・問 = 7月26日(月)朝9時から、電話で、はつらつシニアいたばし ☎5943-1300

●スマホ・Zoom講座
▶コース・とき・定員
●スマートフォン…9月8日(水)・9日(木)、各1日制、14時～16時、各日30人
●Zoom…9月28日(火)、10時～12時・14時～16時、各1回制、各回30人
※申込順
▶ところ = グリーンホール1階ホール▶対象 = 区内在住・在勤・在学の方▶申込・問 = 8月2日(月)朝9時から、電話・Eメールで、(福)板橋区社会福祉協議会 ☎3964-0236 mori.mori@itabashishakyo.jp※申込記入例の項目と希望コース・日時を明記

種目	とき・ところ	定員・費用	申込期間・問
ソフトボール A一般男子・女子 B中学生女子 C小学生女子	●9月5日(日)～10月3日(日) ●荒川戸田橋緑地野球場など	●1チームA6000円 B3000円	●8月3日(火)まで ●連盟・早川 ☎3962-0772
家庭婦人卓球 団体戦(5シングルス)	●10月21日(木) ●上板橋体育館	●40チーム(申込順) ●1チーム2000円	●8月16日(月)～9月1日(水) ●事務局・今村 ☎3968-1857
合気道 基本技・自由技・対武器技	●10月3日(日) ●小豆沢体育館	●一般80人、小・中学生60人(いずれも申込順) ●一般500円・中学生以下250円	●8月19日(木)～9月10日(金) ●連盟・齋藤 ☎080-9778-8561
家庭婦人バレーボール	●10月5日(火)・14日(木) ●上板橋体育館	●10チーム(抽選) ●1人100円	●8月23日(月)～27日(金) ●スポーツ振興課

問合 スポーツ振興課管理係 ☎3579-2651