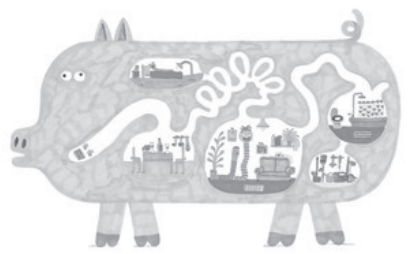




北村麻衣子(日本)「森のセッション」



ノエミ・ヴォーラ(イタリア)
「ニョロリのざんねんなー生」



相澤史(日本)「ミセスオークさん」

イタリア・ボローニャ国際絵本原画展

本展では、世界最大級の規模を誇る絵本原画コンクールの入選作品を紹介し、今年、過去最多の世界92か国3873件の中から29か国78人が入選しました。

開催案内

▶とき= 6月25日(土)~8月7日(日)、9時30分~17時(入館は16時30分まで) ▶観覧料= 一般650円、高校・大学生450円、小・中学生200円 ※土曜は高校生以下無料 ※65歳以上の方(持物…年齢がわかるもの)・障がいがある方(持物…各種手帳)は割引あり

期間中の催し

A)しかけ絵本をつくろう

▶とき= 7月21日(木)~23日(土)、3日制、14時~16時 ▶講師= 絵本作家 岡村志満子 ▶対象= 小学生

B)絵本作りワークショップ

▶とき= 8月3日(水)・10日(水)、2日制、10時~16時 ▶講師= 絵本作家 なかむらしんいちろう ▶対象= 中学・高校生

【A/Bいずれも】

▶定員= A/B各20人(抽選) ▶費用= 2400円 ▶申込= A 7月6日 B 20日(いずれも必着)まで、Eメールで、区立美術館 bijyutsu@city.itabashi.tokyo.jp ※申込記入例(4面)の項目と学校名・学年を明記。

ところ・問合せ

区立美術館 ☎ 3979-3251
〈月曜休館。ただし7月18日(祝)は開館し19日(火)休館〉



クレール・シュヴァルツ(フランス)
「虫ホテルの夜」



アマンダ・ミハンゴス(メキシコ)
「ぼくのパパは書記」



ポリーナ・ドロシェンコ(ウクライナ)
「アスカニア・ノヴァ自然保護区へ」

新たなマイナポイント事業が始まります

6月30日(木)から、マイナンバーカードの健康保険証の利用・公金受取口座の登録を手続きすると、ポイント(各7500円分)が付与されます。

マイナポイントの設定を支援します

▶とき= 6月30日(木)12時から ▶ところ= マイナンバー総合案内(区役所2階@窓口)

【いずれも】

※詳しくは、区ホームページをご覧ください。



問 合

板橋区マイナポイント等支援ダイヤル ☎ 6630-5986
(平日・第2日曜・第4土曜、9時~17時)

区制施行90周年記念

Instagramで板橋の写真を投稿しませんか

未来につなぎたい板橋の写真のInstagram投稿を募集します。投稿写真は、区ホームページなどで紹介する場合があります。

▶募集期限= 8月10日(水) ▶投稿方法= 区公式Instagram(@city_itabashi)をフォローし、撮影場所名・未来につなぎたい理由をコメント欄に記載のうえ、「#いいねいたばし」@city_itabashiを付けて投稿



問 合

広聴広報課プロモーション係 ☎ 3579-2515

※新型コロナウイルス感染症の影響で、記事の内容が中止・変更になる場合があります。

新型コロナワクチンの接種をお勧めします

予約方法など詳しくは、接種券に同封しているお知らせをご覧ください。
▶問= 板橋区新型コロナワクチンコールセンター ☎ 0120-985-252(9時~18時)

区制施行
90周年記念
ロゴマーク



いたばし未来バレット

感染防止にご協力をお願いします

発熱・呼吸器症状などがある場合

板橋区新型コロナ健康相談窓口
☎4216-3852
(平日、9時～17時)

東京都発熱相談センター
☎5320-4592・☎6258-5780
(いずれも24時間)

東京都発熱相談センター
医療機関案内専用ダイヤル
☎6630-3710(24時間)

国民年金

保険料の免除・納付猶予制度をご利用ください

経済的な事情などにより、保険料の支払いが困難になった第1号被保険者で、令和3年中の所得が基準額(表参照)以下の場合、申請により保険料を免除・猶予する制度があります。免除・猶予期間は、年金の受給資格期間(年金を受けるために必要な加入期間)に算入されます。保険料免除が承認された場合は、全額納付した場合に比べると、年金受給額は減額されます。一部免除が承認されても、残りの保険料が納付されない場合は未納扱いとなり、受給資格期間に算入されず、年金受給額に反映されません(未納期間に対して、申請月から過去2年1か月前までの免除申請可)。納付猶予が承認された場合は、年金受給額に反映されません。

免除・猶予を受けるには

令和4年7月から1年分の免除・猶予申請は、7月1日(金)から受け付けます。必要書類など詳しくは、お問い合わせください。

▶申請=直接、国保年金課国民年金係(区役所2階⑤窓口)

免除・猶予された保険料を後払いできます

免除・猶予が承認されてから10年以内であれば、保険料を後払い(追納)できます。追納期間は、年金受給時に全額納付した期間として算入されます。詳しくは、板橋年金事務所(☎3962-1481)にお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症の影響による保険料免除の特例

令和2年2月以降に収入が減少し、一時的に保険料の納付が困難な方は、申請により保険料の免除が承認される場合があります。※申請方法など詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

【いずれも】

▶問=国保年金課国民年金係☎3579-2431

表 所得の目安(世帯構成別)

種類	所得			支払金額(月額)
	単身	2人	4人	
全額免除・猶予	67万円	102万円	172万円	-
4分の3免除	88万円	126万円	202万円	4150円
半額免除	128万円	166万円	242万円	8300円
4分の1免除	168万円	206万円	282万円	1万2440円

※免除は本人・配偶者・世帯主、猶予は本人・配偶者の所得で判定。
※4分の3免除・半額免除・4分の1免除の所得は、社会保障料控除後の所得額。

お知らせ

新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金の申請期限を延長します

▶申請期限=8月31日(水)※詳しくは、お問い合わせください。▶問=生活支援課自立支援金給付担当係☎6905-7501

高島平地域まちづくり説明会

▶とき・ところ(各1日制)
●6月25日(土)14時から…高島五小
●6月27日(月)19時から…高島平区民館
※当日、直接会場へ。※オンライン配信あり。詳しくは、区ホームページをご覧ください。
▶問=高島平ランドデザイン担当課☎3579-2183

外国人のための法律相談

▶とき=7月21日(木)・8月18日(木)、各1日制、13時30分～16時30分※相談時間は1人30分▶内容=電話・オンライン会議システム「Zoom」によるビザ・労働・離婚などの相談▶対象=外国籍の方▶申込=各実施日の7日前まで、(公財)板橋区文化・国際交流財団ホームページ▶問=同財団(区役所内)☎3579-2015

青少年表彰募集

青少年の健全な育成を促進するため、模範となる「善い行い」をした青少年を表彰しています。推薦された善い行いは、表彰審査会で厳正な審査を行い、区長・教育長が表彰します。
▶対象=区内在住または区内で善い行いをした、25歳以下の個人・団体▶推薦書の配布場所=地域教育力推進課(区役所6階⑩窓口)・各地域センター・区ホームページ▶申込・問=9月30日(必着)まで、推薦書を直接または郵送・Eメールで、地域教育力推進課青少年係(〒173-8501)☎3579-2488 j-seisho@city.itabashi.tokyo.jp

仕事・企業

就職面接会

▶とき=7月11日(月)13時～17時▶ところ=ハイライフプラザ▶内容=区内企業の面接会(3社程度)※求人概要は、ハローワーク池袋ホームページをご覧ください。▶定員=各社8人(申込順)▶持物=面接企業数分の履歴書(写真貼

付)・職務経歴書・ハローワーク紹介状▶申込=直接または電話で、ハローワーク池袋※2社まで申込可▶問=ハローワーク池袋☎5911-8609(部門コード41#)、板橋区産業振興課産業支援係☎3579-2172

女性のための再就職支援セミナー

▶とき=7月19日(火)・26日(火)、2日制、10時～11時30分▶ところ=グリーンホール601会議室▶内容=講義「子育てと仕事の両立」など▶講師=(株)ハナマルキャリア総合研究所 きしなおこほか▶対象=再就職をめざす女性▶定員=30人(申込順)※生後4か月～未就学児の保育あり(定員10人、申込順)▶申込・問=6月20日(月)朝9時から、電話・Eメール・電子申請(区ホームページ参照)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(4面)参照。保育を希望する場合は、お子さんの氏名(ふりがな)・何歳何か月を明記のうえ、7月5日(火)までにお申し込みください。

傍聴

児童福祉審議会

▶とき=7月4日(月)16時45分～17時15分▶ところ=子ども家庭総合支援センター(本町24-17)▶内容=部会の設置・部会長の任命など▶定員=5人(申込順)※生後4か月～未就学児の保育あり(定員2人、申込順)▶申込・問=6月20日(月)朝9時から、直接または電話で、子ども政策課児童養護推進係(区役所3階⑫窓口)☎3579-2454※保育を希望する場合は、6月24日(金)までにお申し込みください。

自殺対策地域協議会

▶とき=7月8日(金)15時から▶ところ=板橋区保健所▶内容=自殺対策計画の審議など▶定員=5人(申込順)▶申込・問=6月20日(月)朝9時から、直接または電話・FAXで、健康推進課いのちを支える地域づくり推進係(区役所3階⑬窓口)☎3579-2311 3962-7834※申込記入例(4面)参照

休みます

ハイライフプラザ

▶とき=6月23日(木)※設備点検のため▶問=ハイライフプラザ☎5375-8105

男女平等推進センター

▶とき=6月27日(月)※施設点検のため▶問=男女平等推進センター☎3579-2790

郷土資料館

▶とき=6月28日(火)・29日(水)※施設清掃のため▶問=郷土資料館☎5998-0081(月曜休館)

区民体育大会

申込方法など詳しくは、区・区体育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
軟式野球 A一般 B少年(中学生) C学童(小学生)	●8月21日～11月6日の日曜・祝日※Cは試合の進捗状況により土曜開催あり ●小豆沢野球場など	●A180チーム B20チーム C60チーム(いずれも申込順) ●1チームA6000円 B3000円	●6月25日～7月25日の月曜・土曜 ●連盟☎3966-5164
太極拳 個人戦・団体戦(10人以内)	●11月12日(出) ●小豆沢体育館	●計150人(申込順) ●1人500円	●7月1日(金)～8月31日(水) ●連盟・奥野☎6789-6399

問合 スポーツ振興課管理係☎3579-2651

朝市<産業振興課>

板橋朝市

▶とき=6月19日(日)朝6時30分から▶ところ=板橋宿不動通り商店街(都営三田線「板橋区役所前」下車)▶催し=餅つき

※新型コロナウイルス感染症の影響で、記事の内容が中止・変更になる場合があります

※費用の明示がないものは無料

いたばし総合ボランティアセンター ご案内

いたばし夏ボラ2022

▶とき=7月23日(土)~9月4日(日)▶内容=区内の高齢者施設・障がい者(児)施設・児童福祉施設などでのボランティア活動、市民活動団体などによるプログラムへの参加▶対象=小学生以上で、事前説明動画を視聴した方※費用・申込方法など詳しくは、いたばし総合ボランティアセンターホームページをご覧ください。▶問=同センター ☎5944-4601(月曜・日曜事務局休み)

グリーンライフ



トモエソウ

オトギリソウ科オトギリソウ属の多年草。初夏に、茎・枝先に5cmほどの黄色の花を咲かせます。

同時期に咲くオトギリソウと違い、5枚の花弁がねじれて巴型になるため、トモエソウ(巴草)と名付けられました。

日干ししたものを煎じて飲むと、冷えによる痛み・腫れなどに効果があるほか、入浴剤としても使用されています。

問合せ 赤塚植物園 ☎3975-9127
(月曜、第1・3・5火曜事務室休み)
※植物に関する相談を受け付けています。

スポーツ

スポーツセミナー

▶とき=7月4日(月)18時30分~20時30分▶ところ=グリーンホール1階ホール▶内容=講義「スポーツ活動のリスク管理」▶講師=早稲田大学准教授 細川由梨▶定員=120人(先着順)※当日、直接会場へ。▶問=スポーツ振興課管理係 ☎3579-2651

東京ヴェルディバレーボール教室

▶とき=7月24日(日)9時30分~11時▶ところ=小豆沢体育館▶対象=区内在住・在学の小学生(保護者同伴)▶定員=100人(抽選)▶費用=500円▶申込・問=7月4日(必着)まで、往復はがき・Eメールで、スポーツ振興課事業推進係 ☎3579-2652 ky-taiiku@city.itabashi.tokyo.jp※申込記入例(4面)の項目と学年、競技経験の有無、保護者氏名を明記。



©TOKYO VERDY CLUB

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=表1参照▶対象=区内在住の65歳以上で、もの忘れで医療機関にかかった

表1 医師によるもの忘れ相談

とき	ところ・申込電話
7月7日(木)	仲町地域センター※申込は仲町おとしより相談センター ☎5917-5201
7月15日(金)	志村坂上地域センター※申込は志村坂上おとしより相談センター ☎3967-2131
7月25日(月)	下赤塚おとしより相談センター ☎3930-1821
7月28日(木)	熊野地域センター※申込は熊野おとしより相談センター ☎5926-6566
7月29日(金)	桜川おとしより相談センター ☎3959-7485

※13時20分から・14時から、各1回制。

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

B型・C型肝炎ウイルス検査

▶とき=7月14日(木)9時~9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・治療中の方を除く。▶定員=10人(申込順)▶申込・問=電話で、感染症対策課感染症相談指導係 ☎3579-2321

食育ひろば

▶とき=7月19日(火)、10時から・10時30分から・11時から、各1回制▶内容=食品サンプルの展示▶対象=区内在住で、生後4か月~おおむね3歳のお子さんの保護者※対象月齢のお子さんの同伴可▶定員=各回6人(申込順)▶ところ・申込・問=電話で、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2月分)

▶予約条件=501・502会議室を同時利用し、501会議室を保育室として利用すること▶抽選=6月20日(月)朝9時から、男女社会参画課(区役所6階)※抽選後、空きがある場合は6月22日(水)まで受付。▶問=男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579-2486

社会福祉協議会 ご案内

社会福祉協議会への寄付(4月2日~5月6日)

▶板橋青色申告会130円▶新町熟年会1万3596円▶伊藤康治5万円▶堀千勝・前田京子20万円▶高一寿会5198円▶NPO法人ゆずり葉1200円▶大工原辰実1万円▶上村八郎1万5000円▶小豆沢グリーンクラブ2147円▶豊下捷子5000円▶福祉の森サロン3団体7772円▶問=板橋区社会福祉協議会 ☎3964-0235

かくしゃく講座 書道・華道・茶道教室

▶施設・ときなど=表2参照▶対象=区内在住で、60歳以上の方▶定員=各教室・施設15人(抽選)

▶持物

- 書道...書道用具一式・新聞紙・雑巾
- 華道...生け花用はさみ・包み紙(新聞紙など)・雑巾・ごみ袋
- 茶道...ふくさ・扇子・懐紙・布巾

▶申込・問=7月5日(消印有効)まで、往復はがき(各教室1人1施設)で、希望するふれあい館(表3参照)※申込記入例(4面)の項目と希望教室・施設名(茶道の徳丸ふれあい館はAまたはB)を明記

表2 かくしゃく講座

教室	施設	とき	流派名	費用
書道	仲町ふれあい館	8月3日・17日・9月7日・21日、各水曜、4日制、9時30分~11時30分	—	3320円
	中台ふれあい館	8月9日・23日・9月13日・27日・10月11日・25日・11月8日・22日、各火曜、8日制、9時30分~11時30分		
	徳丸ふれあい館	8月4日・18日・9月1日・15日・10月6日・20日・11月3日・17日、各木曜、8日制、13時30分~15時30分		
	志村ふれあい館	8月1日・22日・9月5日・19日・10月3日・17日・11月7日・21日、各月曜、8日制、13時30分~15時30分		
	高島平ふれあい館	8月9日・23日・9月13日・27日・10月11日・25日・11月8日・22日、各火曜、8日制、13時30分~15時30分		
華道	仲町ふれあい館	8月3日・17日・9月7日・21日、各水曜、4日制、9時30分~11時30分	池坊	6400円
	中台ふれあい館	8月2日・16日・9月6日・20日・10月4日・18日・11月1日・15日、各火曜、8日制、9時30分~11時30分	草月流	各1万2800円
	徳丸ふれあい館	8月4日・18日・9月1日・15日・10月6日・20日・11月3日・17日、各木曜、8日制、10時~12時		
	志村ふれあい館	8月12日・26日・9月9日・23日・10月14日・28日・11月11日・25日、各金曜、8日制、13時30分~15時30分	池坊大清流	
	高島平ふれあい館	8月3日・17日・9月7日・21日・10月5日・19日・11月2日・16日、各水曜、8日制、13時30分~15時30分	草月流	
茶道	仲町ふれあい館	8月3日・17日・9月7日・21日、各水曜、4日制、9時30分~11時30分	表千家	
	徳丸ふれあい館A	8月1日・15日・9月5日・19日・10月3日・17日・11月7日・21日、各月曜、8日制、9時30分~11時30分		
	徳丸ふれあい館B	8月11日・25日・9月8日・22日・10月13日・27日・11月10日・24日、各木曜、8日制、13時30分~15時30分	大日本茶道学会	各7600円

※書道・華道は洋室で実施※仲町ふれあい館は、改修工事のため、回数が変更になる場合があります。

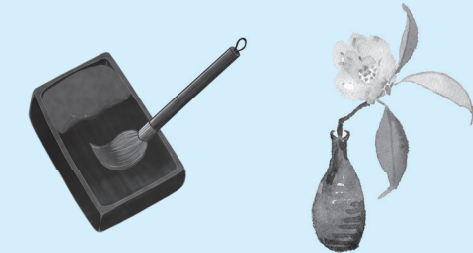


表3 申込先

申込先	問
仲町ふれあい館	〒173-0022仲町20-5 ☎3958-0163(月曜休館)
中台ふれあい館	〒174-0064中台2-14-1 ☎3934-2940(月曜休館)
徳丸ふれあい館	〒175-0083徳丸2-12-12 ☎3934-8627(火曜休館)
志村ふれあい館	〒174-0056志村3-32-6 ☎3960-5885(火曜休館)
高島平ふれあい館	〒175-0082高島平8-29-1 ☎3935-1775(月曜休館)



広告

家族葬は公益社

公益社 上板橋会館
東京都板橋区上板橋2-3-2

「終活セット」資料をプレゼント!
お電話にてお申込みください。

公益社
葬儀相談センター
[24時間・365日受付]

0120-347-556

広告
220173

「板橋版 澁澤栄一地図」発行記念

澁澤栄一公開講座

▶とき=7月15日(金)18時30分~20時▶ところ=区立文化会館大会議室▶内容=講義「澁澤栄一の実像にせまる」▶講師=澁澤史料館顧問 井上潤▶定員=100人(抽選)▶申込・問=6月29日(必着)まで、往復はがき・Eメールで、くらしと観光課観光振興係(〒173-0004板橋2-65-6)☎kb-kankou@city.itabashi.tokyo.jp※申込記入例参照



「板橋版 澁澤栄一地図」を発行しました

澁澤栄一の功績・区とのつながり・ゆかりのスポットなどを紹介する書籍です。

▶販売場所=区政情報課(区役所1階⑦窓口)など
▶費用=1部2400円



問 合

くらしと観光課観光振興係 ☎3579-2251

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の宛名面にも郵便番号・住所・氏名を記入

※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

申込先に住所がない場合の宛先

〒173-8501 板橋区役所(住所記入不要)
〇〇〇課〇〇〇係

体験・観賞

緑のガイドツアー

▶とき=6月30日(木)※9時30分に都営三田線「志村三丁目」集合・12時に小豆沢公園(小豆沢4-20)解散予定※雨天時は7月1日(金)に順延
▶内容=志村地域の緑の観賞▶定員=20人(抽選)▶費用=100円▶申込・問=6月23日(木)まで、電話で、みどりと公園課みどり推進係 ☎3579-2533

鉄道の歴史・文化展

▶とき=7月1日(金)~5日(火)、9時~20時(初日は13時から、最終日は17時まで)▶内容=東武東上線に関するパネル展示など▶ところ・問=中央図書館 ☎6281-0291(第2月曜・月末日休館)

リサイクルワークショップ

▶とき=7月24日(日)12時30分~15時30分▶内容=夏のスカート作り▶定員=10人(区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選)▶費用=1500円▶持物=裁縫道具▶ところ・申込・問=6月27日(必着)まで、往復はがきで、エコポリスセンター(〒174-0063前野町4-6-1) ☎5970-5001(第3月曜休館。ただし7月18日(祝)は開館し19日(火)休館)※申込記入例参照※同センターホームページからも申込可

教育科学館

A特別投影「七夕の星空」

▶とき=7月2日(土)・3日(日)、15時30分~16時20分

Bヒーリングプラネタリウム

「星と香りのヒーリングタイム」

▶とき=7月9日(土)18時~18時50分

[A④いづれも]

▶対象=小学5年生以上(B小学生は保護者同伴)▶定員=各日78人(申込順)▶費用=一般350円・高校生以下120円※65歳以上の方(持物…年齢がわかるもの)・障がいがある方(持物…各種手帳)は割引あり▶ところ・申込・問=6月18日(土)朝9時から、電話(1申込5人まで)で、教育科学館 ☎3559-6561(月曜休館)※同館ホームページからも申込可

川遊びキャンプ

▶とき=8月24日(水)※朝8時にJR「池袋」集合・18時に解散予定▶対象=小学4年~高校生▶定員=24人(抽選)▶費用=1万3000円※申込方法など詳しくは、植村冒険館ホームページをご覧ください。▶問=同館 ☎6912-4703(月曜休館。ただし7月18日(祝)は開館し19日(火)休館)※本事業は、民間旅行会社への委託事業です。

いたばしの郷土芸能

区内には、無形民俗文化財に指定されている郷土芸能が多くあり、保存会の方々によって大切に継承されています。今回は、5つの郷土芸能を披露します。

▶とき=7月7日(木)11時~16時30分▶ところ=成増アクトホール▶出演=徳丸北野神社田遊び保存会ほか▶定員=230人(抽選)▶申込・問=6月30日(必着)まで、往復はがき・電子申請(区ホームページ参照)で、生涯学習課文化財係 ☎3579-2636※申込記入例参照



徳丸北野神社田遊び



講座

郷土芸能講座

▶とき=6月25日(土)14時~16時▶内容=講義「登場人物から見た田遊びの世界」▶対象=区内

在住・在勤・在学の方▶定員=18人(申込順)▶費用=390円▶ところ・申込・問=6月18日(土)10時から、電話で、郷土芸能伝承館 ☎5398-4711(第3月曜休館)

シニアのスマートフォン体験会

▶とき・ところ

●7月8日(金)…仲宿地域センター

●8月2日(火)…常盤台地域センター

※10時~13時・14時~17時、各1回制

▶内容=講義「スマートフォンの使い方」※スマートフォンの無料貸出あり▶対象=都内在住で、60歳以上の方▶定員=各

回50人(抽選)▶申込=各実施日の7日前まで、電話で、スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎5348-2735(平日、9

時~17時)▶問=IT推進課DX

戦略係 ☎3579-2043



手話講座

▶とき=7月30日(土)10時~11時45分▶ところ=グリーンホール504会議室▶内容=講義※手話通訳あり▶対象=区内在住の小学生(小学4年生以下は保護者同伴)▶定員=30人(抽選)▶費用=100円※障害者手帳をお持ちの方50円▶申込・問=7月8日(消印有効)まで、往復はがきで、障がい政策課管理係 ☎3579-2361 ☎3579-4159※申込記入例の項目と学年、保護者同伴の場合は保護者氏名を明記。手話通訳を希望する場合はその旨を明記。

フレイルチェック測定会

▶とき・ところ(各1日制)

●8月1日(月)…清水地域センター

●8月31日(水)…常盤台地域センター

※13時30分~16時

▶内容=講義「フレイル予防」・フレイルチェック・体力測定▶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※過去に参加した方を除く。▶定員=各日20人(抽選)▶申込・問=7月

8日(必着)まで、はがき・FAX・Eメールで、長寿社会推進課シニア活動支援係 ☎3579-2376 ☎

3579-2309 ☎ki-senior@

city.itabashi.tokyo.jp ※申込記入例の項目と生年月日、希望日を明記。



新型コロナウイルス感染症の影響で、記事の内容が中止・変更になる場合があります。詳しくは、区ホームページをご覧ください

広報

いたばし

柑橘湯を行います

▶とき=6月19日(日)▶ところ=区内各浴場※詳しくは、板橋区浴場組合ホームページをご覧ください。▶費用=入浴料▶問=産業振興課商業振興係 ☎3579-2171

