

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

思春期女子のからだところの変化

▶とき=8月21日(月)14時~15時 ▶内容=講義※オンライン会議システム「Zoom」を使用 ▶講師=助産師 高橋千砂 ▶対象=区内在住・在勤・在学の女性 ▶定員=20人(申込順)※申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。
▶問=女性健康支援センター ☎3579-2306

区民結核検診

▶とき=8月31日(木)9時30分~10時30分 ▶ところ=板橋区保健所 ▶内容=胸部X線検査※診断書の発行不可 ▶対象=区内在住の16歳以上で、同検査を受ける機会がない方 ▶定員=20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

胃・肺がん検診

▶とき・ところ・定員=表参照 ▶検診受付時間=受診券で指定した時間

内容

●胃がん検診…胃部X線(バリウム)検査※妊娠中の方・胃の手術経験がある方などは受診不可※誤嚥の可能性のある方などは、問診の結果、受診できない場合あり。

●肺がん検診…胸部X線検査※要件に該当する方は、かくたん検査あり。※妊娠中の方は受診不可

▶対象=区内在住で、昭和59年3月31日以前に生まれた方

申込

●はがき・電子申請(区ホームページ参照)…7月22日(土)から、健康推進課成人健診係※申込記入例(8面)の項目と希望検診名、生年月日、性別、希望日・会場を明記。受診希望日の15日前までにご投函ください。

●直接・電話…7月24日(月)朝8時30分から、健康推進課健(検)診申込窓口(区役所3階㊹窓口) ☎3579-2319

※手話通訳あり。希望する場合は、手話通訳希望と明記し、受診希望日の21日前までにお申し込みください。

▶問=健康推進課成人健診係 ☎3579-2312

表 胃・肺がん検診

とき	ところ	定員
9月5日~26日の毎週火曜	板橋区医師会病院	40人
9月2日(土)・4日(月)・7日(木)・20日(水)	グリーンホール1階ホール	60人
9月22日(金)	赤塚健康福祉センター	55人
9月24日(日)	板橋区役所	120人
9月29日(金)	志村健康福祉センター	60人

離乳食から幼児食へのすすめ方

▶とき=9月5日(火)、A10時~11時 B14時~15時 ▶内容=講義・料理展示・試食 ▶対象=区内在住で、開催日時点でA1歳~1歳6か月 B生後9~11か月のお子さんの保護者※対象月齢のお子さんの同伴可 ▶定員=A B各10人(申込順) ▶ところ・申込・問=電話で、志村健康福祉センター ☎3969-3836

両親学級

▶ところ・とき(各1回制)
A板橋健康福祉センター…9月10日(日)、10時~11時30分・13時30分~15時

Bオンライン…9月30日(土)13時30分~15時

▶内容=妊娠中の過ごし方・沐浴指導など ▶対象=各開催日時点で、A妊娠24~36週 B妊娠24~38週の初産の方とそのパートナー ▶定員=A各回14組 B80組(いずれも妊娠週数が多い方を優先し抽選)※申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

▶問=(株)ポピンズプロフェッショナル ☎3447-5826(平日、9時~17時)、板橋健康福祉センター ☎3579-2333



サークルだより

※活動日時・場所などは変更になる場合があります。詳しくは、各サークルにお問い合わせください。掲載のお問い合わせは 広報広報課広報係へ ☎3579-2022

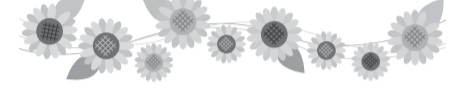
健康体操「成増火曜会」 月4回火曜 14時30分~16時 まなぼーと成増 月額3000円※年会費3000円が別途必要 ☎木下3938-8870

カラオケ「秋桜会」 60歳以上で初級者の女性歓迎 月4回水曜 13時~16時 志村城山公園内集会所(志村2-17-1) 入会金1000円・月額1500円 ☎鈴木3934-4400

ヨガ「白百合会」 女性対象 月4回水曜 10時~11時30分 下赤塚駅前集会所(赤塚1-7-2)など 月額3500円 ☎横田090-2331-4455

合気道養神館板橋同好会 中学生以上の初心者対象 毎週水曜・土曜 15時~16時30分 小豆沢体育館 入会金3000円・月額2000円 ☎田中3550-5070(14時以降)

太極拳「青空」 初心者~中級者歓迎 毎週木曜 9時30分~11時30分 徳丸地域センター 月額3000円 ☎菅藤090-7270-3696



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
ボウリング 12~29歳、30~49歳、50~59歳、60~69歳、70~79歳、80歳以上(男女別)	●10月9日(祝) ●トミコシ高島平ボウル(高島平1-79-3)	●計120人(申込順) ●1人500円	●7月22日(土)~8月31日(木) ●スポーツ振興課
家庭婦人卓球 A団体戦(5シングルス) B個人戦(ダブルス)	●A9月26日(火) B10月19日(木) ●上板橋体育館	●A40チーム B70組(いずれも申込順) ●A1チーム2000円 B1組1000円	●8月21日(月)~9月4日(月) ●スポーツ振興課
家庭婦人バレーボール	●10月3日(火)・12日(木) ●植村記念加賀スポーツセンター	●10チーム(抽選) ●1人100円	●8月21日(月)~25日(金) ●スポーツ振興課

問合 スポーツ振興課管理係 ☎3579-2651

8月の映画会

□の数字は映画製作年(西暦)の下2桁 ㊹…アニメ ㊺…子ども向け ㊻…字幕

図書館名	内容・とき
中央 ☎6281-0291	父の詫び状(㊹)…6日(日)14時
赤塚 ☎3939-5281	岬のマヨイガ(㊹・㊺)…13日(日)14時、パッチ・アダムス(㊹)…27日(日)14時
蓮根 ☎3965-7351	海の恵みと日本人シリーズ「ノリ」ほか2話(㊹)…12日(土)10時、年中行事 アニメーションシリーズ②(㊹・㊺)…12日(土)14時 ※会場は蓮根図書館となりの蓮根集会所
氷川 ☎3961-9981	アイネクライネナハトムジーク(㊹)…12日(土)14時、地下鉄子ども探検隊(㊹・㊺)…26日(土)14時
高島平 ☎3939-6565	アイヌのお話アニメ オルシパスウォブ(㊹・㊺)…5日(土)14時、おくりびと(㊹)…19日(土)14時

図書館名	内容・とき
東板橋 ☎3579-2666	なかよしおばけ おばけネス湖へ行く(㊹・㊺)…5日(土)14時、小さな世界はワンダーランド vol.1(㊹)…19日(土)14時
小茂根 ☎3554-8801	ぴったんこ!ねごさかな①(㊹・㊺)…12日(土)11時、綾小路きみまろ爆笑エキサイトライブ④(㊹)…26日(土)14時
西台 ☎5399-1191	ふるさと再生日本の昔ばなし 因幡の白兔(㊹・㊺)…12日(土)14時、巴里のアメリカ人(㊹・㊺)…26日(土)14時
志村 ☎5994-3021	王さまの耳はロバの耳ほか2話(㊹・㊺)…5日(土)14時、日本のまつり 東北編(㊹)…19日(土)14時
成増 ☎3977-6078	特選世界の名作童話①(㊹・㊺)…5日(土)11時、はだしのゲン(㊹)…19日(土)14時

※定員あり(先着順)。当日、直接会場へ。
※上映内容が変更になる場合があります。詳しくは、各図書館にお問い合わせください。
※中央図書館は第2月曜・月末日、そのほかの図書館は第3月曜・月末日休館。

広告コーナ- 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報広報課広報係 ☎3579-2022

板橋区の介護付有料老人ホーム

コンシェル徳丸

8/1(火)・4(金)

送迎付き

一日常の昼食メニューをお試しいただけます。

夏のお食事付き見学会

“今”の有料老人ホームを見てみませんか?

老人ホームに入居すると『外に出られない』『好きなことができない』というイメージはありませんか? この機会に“今”の老人ホームをご見学してみてください。

●開催日時
8月1日(火)・4日(金) 11:00~
お食事付き、限定5組 ※予約制 ※参加費無料

●近隣の駅から送迎いたします

①都営三田線「高島平」駅 ②東武東上線「成増」駅
③現地集合 ※無料駐車場あり
▶コンシェル徳丸:板橋区徳丸7-17-1
都営三田線「高島平」駅 徒歩約17分

●申し込み・資料請求:コンシェル徳丸
Tel.03-6478-1098 受付時間/9:00~17:30