

※費用の明示がないものは無料

凡例 [人]…「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

講座

初めてのスマートフォン安全教室

▶**とき**=12月18日(月)・19日(火)、各1日制、10時～12時 ▶**内容**=講義「基本的な操作・不当請求の対処方法など」▶**講師**=㈱ラネット認定講師 ▶**対象**=区内在住・在勤の60歳以上の方 ▶**定員**=各日20人(申込順) ▶**持物**=スマートフォン(お持ちの方) ▶**ところ・申込・問**=12月4日(月)朝9時から、電話で、消費者センター☎3579-2266

美術講座

▶**とき**=1月6日(土)14時～16時 ▶**内容**=講義「『特別展シュルレアリスムと日本』の見どころ」など ▶**定員**=20人(申込順) ▶**費用**=500円 ▶**ところ・申込・問**=12月2日(土)朝9時から、電話で、区立美術館☎3979-3251(月曜休館)

事業者向け障がい者虐待防止研修

▶**とき**=1月24日(水)13時30分～16時 ▶**内容**=講義・演習 ▶**講師**=東洋大学教授 高山直樹 ▶**対象**=区内の障がい福祉サービス事業者 ▶**定員**=50人 ※申込方法など詳しくは、(福)東京援護協会ホームページをご覧ください。 ▶**問**=障がい者福祉センター☎3550-3401 ☎3550-3410(日曜休み)

ファミリーサポート援助会員養成研修

▶**とき**=1月25日(木)10時～15時30分 ▶**ところ**=子ども家庭総合支援センター(本町24-17) ▶**内容**=事業説明、講義「子どもの発達・事故防止」 ▶**持物**=本人確認書類(免許証・マイナンバーカードなど) ▶**対象**=区内在住の20～69歳の方 ▶**定員**=15人(申込順) ▶**申込・問**=12月4日(月)朝9時から、電話で、子ども家庭総合支援センター子育てサポート☎5944-2381(平日、9時～17時)

フレイルサポーター募集事前説明会

4月15日(月)に、フレイル(健康と要介護の中間状態)の予防活動を行うフレイルサポーターの養成講座を行います。受講を希望する場合は、本説明会にご参加ください。
 ▶**とき**=2月7日(水)14時30分～16時、8日(木)10時～11時30分、各1日制 ▶**ところ**=グリーンホール1階ホール ▶**内容**=フレイルサポーターの活動内容など ▶**対象**=区内在住・在勤で、50歳以上の方 ▶**定員**=各日80人(抽選) ▶**申込・問**=1月12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 ☎3579-4153 ki-senior@city.itabashi.tokyo.jp ※申込記入例の項目と希望日(第2希望まで)を明記

体験・観賞

荒川の自然写真展

▶**とき**=12月28日(木)まで、9時～17時 ▶**内容**=キャノンジュニアフォトグラファーズで撮影した写真 ▶**ところ・問**=リサイクルプラザ☎3558-5374

教育科学館の催し

①わくわくキッズ宇宙星空教室

▶**とき・内容**
 ●12月16日(土)…クリスマスの星を見つけよう
 ●1月13日(土)…オリオン大星雲を見つけよう
 ※15時30分～16時30分
 ▶**対象**=小学生以上 ▶**費用**=一般400円・高校生以下200円 ▶**定員**=各日165人(先着順)

②licolicoらぼ特別企画

▶**とき**=12月7日(木)～9日(土)・12日(火)～16日(土)、10時～12時・13時～15時(土曜は10時～12時)、各1回制 ▶**内容**=シュレッターした紙で犬の飾り作り ▶**対象**=小学生以下とその保護者
 [A②B①いずれも]

※当日、直接会場へ。▶**ところ**=教育科学館

③ちぎゅうワークショップ

▶**とき**=3月17日(日)10時～16時 ▶**ところ**=ハイライププラザ ▶**内容**=自然災害・地球環境についての発表・ディスカッション ▶**対象**=中学・高校生 ▶**定員**=48人(申込順) ▶**申込**=12月2日(土)朝9時から、教育科学館ホームページ

[A～Gいずれも]

▶**問**=教育科学館☎3559-6561(月曜休館。ただし、12月25日(月)・1月8日(祝)・2月12日(休)は開館し1月9日(火)・2月13日(火)休館)

生け花体験教室

▶**とき**=12月22日(金)14時～15時30分 ▶**講師**=華道家 石渡雅史 ▶**対象**=中学生以上 ▶**定員**=15人(抽選) ▶**費用**=2500円 ※入館料が別途必要 ▶**ところ・申込・問**=12月11日(必着)まで、はがき・FAX・Eメールで、熱帯環境植物館(〒175-0082高島平8-29-2) ☎5920-1131 ☎5920-1132 nettaikan@seibu-la.co.jp (月曜休館) ※申込記入例参照



明るい選挙啓発ポスターコンクール展示会

▶**とき**=12月10日(日)～13日(水)、8時30分～17時(12日(火)は19時まで) ▶**ところ**=イベントスクエア(区役所1階) ▶**内容**=小学～高校生の入選作品 ▶**問**=選挙管理委員会事務局選挙係☎3579-2681

チアダンス体験教室

▶**とき**=1月11日～3月のうち6日間、各木曜 ▶**コース・時間**
 Aおとなクラス…14時～15時10分
 Bキッズクラス…16時30分～17時20分
 ▶**講師**=STYLEY代表 越田歩 ▶**対象**=区内在住・在勤の方(Bは3歳～小学6年生) ▶**定員**=各回15人(申込順) ▶**費用**=3000円 ▶**ところ・申込・問**=12月2日(土)朝9時から、直接または電話で、グリーンカレッジホール☎3960-7701

健康ガイド

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

肺機能測定会

▶**とき**=12月4日(月)10時～16時(受付は15時45分まで) ▶**ところ**=プロモーションコーナー(区役所1階) ※当日、直接会場へ。 ▶**対象**=20歳以上の方 ▶**問**=予防対策課公害保健係☎3579-2303

両親学級

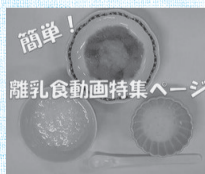
▶**ところ・とき(各1回制)**
 A赤塚健康福祉センター…1月21日(日)、10時～11時30分・13時30分～15時
 Bオンライン…1月27日(土)13時30分～15時
 ▶**内容**=妊娠中の過ごし方・沐浴指導など ▶**対象**=各開催日時点で、A妊娠24～36週 B妊娠24～38週の初産の方とそのパートナー ▶**定員**=A各回14組 B80組(いずれも妊娠週数が多い方を優先し抽選) ※申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。 ▶**問**=㈱ポピンズプロフェッショナル☎3447-5826(平日、9時～17時)、板橋健康福祉センター

いたばし子育て広場

健康福祉センターチャンネル (動画配信)

妊産婦の方や、乳幼児を子育て中の方向けに、健康福祉センターの管理栄養士・保健師・歯科衛生士が制作した動画を配信しています。離乳食・幼児食のレシピや育児手技の抱っこ・おむつ交換の仕方、お子さんのお口のケア方法などを紹介しています。 ※詳しくは、区ホームページをご覧ください。

詳しくはこちらから▶



問合せ

各健康福祉センター (健康ガイド参照)

板橋健康福祉センター職員 南梨央奈さん



子育てで忙しい中でも見られるように、短くわかりやすい動画を配信しています。ぜひ、ご覧ください。

心の根っこを大切に

赤ちゃんは、おとなの目をじっと見つめる、不快な感情を泣いて知らせる、喃語を喋るなど、自分から様々な発信をしています。これらの発信をおとなが大切に受け止め応じることで、その後の愛着形成や脳の成長につながっていきます。目を合わせて笑顔を返したり、言葉を添えて意味づけしたり、そんなやり取りの中で、心の根っこを大切に育みたいですね。

子ども家庭総合支援センター相談支援係

☎5944-2373(平日、8時30分～17時)

広報 魅力発信！いたばしナビ

12月のテーマ 「いたばし デザイン同好会特集」



▶**視聴方法**=YouTube区公式チャンネル(区ホームページ参照)、J:COMチャンネル(毎日12時・20時) ※区政資料室(☎3579-2020)でDVDの貸出を行っています。 ▶**問**=広報課報道係☎3579-2025

