

シニアのスマートフォン個別相談会

▶**ところ・ときなど**=表1参照※当日、直接会場へ。▶**対象**=区内在住で、スマートフォンの使用について疑問や不安のある60歳以上の方▶**持物**=スマートフォン(貸出あり)※ふれあい館の利用登録が必要(本人確認書類を持参)

▶**問**

●**相談会について**…スマートフォン相談会事務局☎090-1747-7353(火曜～金曜、9時～17時)、板橋区長寿社会推進課計画調整係☎3579-2371

●**ふれあい館の利用登録について**…参加を希望するふれあい館

表1 シニアのスマートフォン個別相談会

ところ	とき
仲町ふれあい館 ☎3958-0163	4月2日(火)・4日(木)・6日(土)・9日(火)・11日(木)・13日(土)・16日(火)・18日(木)・20日(土)・23日(火)・25日(木)・27日(土)・30日(火)、10時～12時・13時～15時
中台ふれあい館 ☎3934-2940	4月3日(水)・5日(金)・6日(土)・10日(水)・12日(金)・13日(土)・17日(水)・19日(金)・20日(土)・24日(水)・26日(金)・27日(土)、10時～12時・13時～15時
徳丸ふれあい館 ☎3934-8627	4月1日(月)・5日(金)・6日(土)・8日(月)・12日(金)・13日(土)・15日(月)・19日(金)・20日(土)・22日(月)・26日(金)・27日(土)、29日(祝)、10時～12時・13時～15時
志村ふれあい館 ☎3960-5885	4月1日(月)・3日(水)・5日(金)・8日(月)・10日(水)・12日(金)・15日(月)・17日(水)・19日(金)・22日(月)・24日(水)・26日(金)・29日(祝)、10時～12時・13時～15時
高島平ふれあい館 ☎3935-1775	4月2日(火)・3日(水)・4日(木)・9日(火)・10日(水)・11日(木)・16日(火)・17日(水)・18日(木)・23日(火)・24日(水)・25日(木)・30日(火)、10時～12時・13時～15時

※1人20分程度

福祉

認知症の方を介護する
家族のための交流会

▶**とき・ところなど(各1日制)**=表2参照▶**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。▶**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

表2 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
A 4月3日(水)・5月8日(水)	成増アクトホール	きずな
B 4月4日(木)・5月9日(木)	グリーンホール503会議室	こもれび
C 4月9日(火)・5月14日(火)	志村坂上地域センター	志村地区
D 4月12日(金)・5月10日(金)	高島平区民館※5月10日(金)は高島平地域センター	桜の会
E 4月18日(木)・5月16日(木)	きたのホール	やすらぎ
F 4月26日(金)・5月24日(金)	グリーンホール503会議室	男性家族会

※A・B・C 13時30分～15時30分 D・E・F 13時30分～15時

心身障がい者(児)レクリエーション
事業の費用の一部を助成します

▶**対象**=区内に本拠があり、次の全ての要件を満たす団体※営利目的の団体・板橋区心身障がい児余暇活動支援事業補助金を受けている団体を除く。

- 障がいがある板橋区民を対象に福祉活動を行っている
- 障がい者(児)が5人以上で、介助者も合わせて10人以上が参加予定の事業を計画している
- 結成後2年以上継続して活動している
- 団体規約・予算書・決算書がある

※対象事業・申込方法など詳しくは、お問い合わせください。▶**問**=障がい政策課管理係☎3579-2361☎3579-4159

仲間と始める「10の筋トレ」説明会

▶**とき**=4月17日(水)14時～15時30分▶**ところ**=介護予防スペースさくらテラス(向原3-7-8)▶**内容**=介護予防に効果がある筋力トレーニングの説明・体験など▶**講師**=(医)健育会竹川病院理学療法士 呉屋颯志▶**対象**=区内在住

で、説明会以降の毎週水曜に同場所で行う10の筋トレに参加したい方▶**定員**=20人(申込順)▶**申込・問**=3月18日(月)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター介護普及係☎5970-1120

障がい児・者水泳教室

▶**とき**=5月16日～7月4日の毎週木曜、8日制、18時30分～20時30分▶**ところ**=赤塚体育館▶**対象**=区内在住の知的障がいがある小学生～64歳で、医師に水泳が適当と認められた方※参加者1人につき、一緒に遊泳できる付添者(保護者または介助者)1人が必要。▶**定員**=15人(抽選)▶**費用**=一般4000円、小・中学生2600円※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**=障がいサービス課福祉係☎3579-2362☎3579-2364

傍聴

防災会議

▶**とき**=3月27日(水)14時から▶**ところ**=災害対策室(区役所4階)▶**内容**=地域防災計画の改定の決定など▶**定員**=5人(申込順)▶**申込・問**=3月18日(月)朝9時から、電話で、防災危機管理課計画推進係☎3579-2159

高齢者見守り調査にご協力ください

高齢者の孤立を防ぎ、福祉・介護などのサービスが必要な方を区・関係機関へ円滑につなぐため、年1回調査を行っています。民生委員が対象世帯を訪問し、近況・困りごとなどの簡単な聞き取りを行います。

▶**期間**=4月～9月▶**対象**=区内在住で、昭和24年4月1日以前に生まれた一人暮らしの方や高齢者のみの世帯

【ひとり暮らし高齢者見守り対象者名簿】登録者募集

▶**対象**=区内在住の70歳以上で、一人暮らしの方▶**名簿登録事項**=本人の氏名・住所・生年月日・電話番号、緊急連絡先の氏名・続柄・住所・電話番号※登録を希望する場合は、お問い合わせください。登録内容の変更・辞退を希望する場合は、お住まいの地域を担当する民生委員にご連絡ください。



問合

おとしより保健福祉センター地域ケア推進係☎5970-1114



休みます

男女平等推進センター

▶**とき**=3月25日(月)※施設点検のため▶**問**=男女平等推進センター☎3579-2790

きたのホール

▶**とき**=3月26日(火)※施設清掃のため▶**問**=地域振興課庶務係☎3579-2161

上板橋体育館

▶**とき**=4月1日(月)～5月31日(金)(プールは6月10日(月)まで)※改修工事のため▶**問**=上板橋体育館☎5399-6501(第2月曜休み)

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3参照▶**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

表3 医師によるもの忘れ相談

とき	ところ・申込電話
4月4日(水)	グリーンホール501会議室※申込は板橋おとしより相談センター☎5248-2892
4月10日(水)	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
4月18日(木)	高島平地域センター※申込は高島平おとしより相談センター☎5922-5661
4月19日(金)	中台おとしより相談センター☎3933-8875
4月24日(水)	下赤塚おとしより相談センター☎3930-1821

※13時10分から・13時50分から、各1回制。

乳がん体験者
いたばしオアシスの会

▶**とき**=4月16日(火)13時30分～15時30分▶**ところ**=板橋区保健所▶**内容**=体験・療養上の悩みなどの語り合い▶**対象**=区内在住・在勤で、乳がんを体験した、またはこれから治療を始める女性▶**定員**=20人(申込順)▶**申込・問**=電話で、女性健康支援センター☎3579-2306

オンラインによる
手続きを
ご活用ください