

凡例 [人]…「オンラインのみ」または「オンラインを含むもの」

※費用の明示がないものは無料

### 講座

#### 認知症の方を介護する 家族のための講座

▶**とき**=7月11日(木)14時~16時 ▶**ところ**=グリーンホール601会議室 ▶**内容**=講義「家族の負担軽減のコツと社会資源の活用」▶**講師**=(地独)東京都健康長寿医療センターソーシャルワーカー 齋藤久美子 ▶**対象**=区内在住・在勤で、認知症の方を介護している家族または介護に関わる方 ▶**定員**=30人(申込順) ▶**申込・問**=6月17日(月)朝9時から、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

#### 生涯現役セミナー

▶**とき**=7月17日(水)13時~15時45分 ▶**ところ**=ハイライフプラザ ▶**内容**=講義「シニア期に向けた暮らし・働き方」▶**講師**=ファイナンシャルプランナー 下島利光ほか ▶**対象**=55歳以上の方 ▶**定員**=40人(申込順) ▶**申込**=6月17日(月)朝9時から、電話で、セミナー予約専用ダイヤル ☎5422-1399(平日、9時~17時) ▶**問**=東京しごとセンター ☎5211-2335(平日9時~20時、土曜は17時まで)、板橋区長寿社会推進課シニア活動支援係 ☎3579-2376

#### 心のサポーター養成研修

▶**とき・内容・講師(各1日制)**  
●7月17日(水)18時30分~20時30分…講義「サポーターの役割、摂食障がいなど」、東京医療学院大学教授 森千鶴  
●8月27日(火)14時~16時…講義「サポーターの役割、高次脳機能障がいなど」、慶應義塾大学病院精神看護専門看護師 木村範子  
▶**ところ**=グリーンホール2階ホール ▶**対象**=区内在住・在勤・在学の方 ▶**定員**=各日30人(申込順) ▶**申込**=6月17日(月)朝9時から、電子申請(区ホームページ参照) ▶**問**=健康推進課ころといのちの係 ☎3579-2329

#### 夏休み子ども華道・茶道体験講座

▶**とき**=7月23日(火)・24日(水)、2日制、10時30分~12時30分 ▶**ところ**=徳水亭(水車公園内) ▶**内容**=華道「お花の生け方の基本形」、茶道「お茶とお菓子のいただき方・挨拶の仕方」▶**対象**=区内在住・在学の小・中学生で、華道・茶道初心者 ▶**定員**=9人(抽選) ▶**費用**=2830円 ▶**持物**=花包み用新聞紙・タオル・白い靴下 ▶**申込・問**=7月5日(必着)まで、往復はがき・電子申請(区ホームページ参照)で、北部土木サービスセンター地域連携係(〒175-0081新河岸1-9-8) ☎5398-1259 ※申込記入例(4面)の項目と学年、保護者氏名を明記。

### 7月の映画会

□の数字は映画製作年(西暦)の下2桁 ㊦…アニメ ㊧…子ども向け

図書館名	内容・とき
中央 ☎6281-0291	NHKスペシャル恐竜超世界 第1集 見えてきたホントの恐竜(㊦・㊧)…21日(日)15時
赤塚 ☎3939-5281	キャスパー(㊦・㊧)…14日(日)14時、かがみの孤城(㊦・㊧)…28日(日)14時
蓮根 ☎3965-7351	にっぽん農紀行 ふるさとに生きる 佐賀県編ほか2編(㊦)…13日(土)10時、すみっこぐらしとびだす絵本とひみつのコ(㊦・㊧)…13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	風と共に去りぬ(㊦・㊧)…13日(土)14時、レオ・レオニ 5つの名作集(㊦・㊧)…27日(土)14時
高島平 ☎3939-6565	トムとジェリー④(㊦・㊧)…6日(土)14時、バリのアメリカ人(㊦・㊧)…20日(土)14時

図書館名	内容・とき
東板橋 ☎3579-2666	ちいさなきいろいかさ(㊦・㊧)…6日(土)14時、シェーン(㊦・㊧)…20日(土)14時
小茂根 ☎3554-8801	トムとジェリー③(㊦・㊧)…13日(土)11時、オズの魔法使い(㊦・㊧)…27日(土)14時
西台 ☎5399-1191	モダン・タイムス(㊦・㊧)…27日(土)14時
志村 ☎5994-3021	ふるさと再生日本の昔ばなし 織姫と彦星ほか1話(㊦・㊧)…6日(土)14時、naturally Niagara Falls(㊦)…20日(土)14時
成増 ☎3977-6078	びったんこ!ねごさかな①(㊦・㊧)…6日(土)11時、宇宙戦争(㊦・㊧)…20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・月末日休館。そのほかの図書館は第3月曜・月末日休館(ただし7月15日(祝)は開館し16日(火)休館)。  
※西台図書館は7月8日(月)~13日(土)休館

## シニアのスマートフォン個別相談会・体験会

#### 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 ☎6906-5733(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

#### 体験会

▶**とき・ところ**  
●7月10日(水)10時~13時…仲町地域センター  
●7月24日(水)14時~17時…高島平区民館  
▶**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 ☎6775-9480(平日、9時~17時)▶**問**=長寿社会推進課シニア活動支援係 ☎3579-2376



表1 個別相談会

ところ	とき
仲町ふれあい館 ☎3958-0163	7月2日(火)・4日(水)・6日(木)・9日(日)・11日(火)・13日(水)・16日(土)・18日(日)・20日(月)・23日(木)・25日(金)・27日(土)・30日(火)、10時~12時・13時~15時
中台ふれあい館 ☎3934-2940	7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)・31日(水)、10時~12時・13時~15時
徳丸ふれあい館 ☎3934-8627	7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(月)、10時~12時・13時~15時
志村ふれあい館 ☎3960-5885	7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(月)・31日(水)、10時~12時・13時~15時
高島平ふれあい館 ☎3935-1775	7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)・31日(水)、10時~12時・13時~15時

※1人20分程度

#### 郷土芸能講座

▶**とき**=6月29日(土)14時~15時 ▶**ところ**=旧粕谷家住宅(徳丸7-11-1) ▶**内容**=講義「旧粕谷家住宅から知る江戸期から明治期の農家の様子」▶**対象**=区内在住・在勤・在学の方または郷土芸能伝承館登録団体の方 ▶**定員**=15人(申込順) ▶**費用**=100円 ▶**申込・問**=6月15日(土)10時から、電話で、同館 ☎5398-4711(第3月曜休館)

#### 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…7月31日・8月7日、講義「忙しい毎日の中でも自分らしくいるために」  
B 家政学入門編…8月21日・28日、講義「子どものいる毎日を充実したものにするために」  
※各水曜、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**=東京家政大学女性未来研究所所長 平野順子ほか ▶**対象**=妊娠・出産で退職した女性、育児中の女性 ▶**定員**=A・B各30人(申込順) ▶**申込**=6月17日(月)朝9時から、電子申請(区ホームページ参照) ▶**問**=男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579-2486

#### すぐに役立つ介護講座(生活編)

▶**とき**=7月9日(火)・10日(水)、2日制、13時~15時30分 ▶**内容**=排泄・食事・衣服の着脱の介助方法など ▶**対象**=区内在住で家族を介護している、または家族を介護する予定の方※ヘルパーなどの有資格者を除く。▶**定員**=12人(抽選) ▶**ところ・申込・問**=6月28日(必着)まで、往復はがきで、おとしより保健福祉センター介護普及係(〒174-0063前野町4-16-1) ☎5970-1120 ※申込記入例(4面)の項目と職業を明記

## 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2参照 ▶**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2 医師によるもの忘れ相談

とき	ところ・申込電話
7月2日(火)	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
7月19日(金)	桜川おとしより相談センター ☎3959-7485
7月25日(木)	グリーンホール502会議室※申込は仲宿おとしより相談センター ☎5944-4611
7月31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。

## タウン情報 各種団体の催しなどのお知らせ

#### 行政書士相談会

▶**とき**=6月22日(土)13時~16時 ▶**ところ**=グリーンホール1階ホール ▶**内容**=書類作成(遺言書・遺産分割協議書・成年後見関係書類など)の相談 ▶**対象**=区内在住・在勤・在学の方 ▶**申込・問**=6月17日(月)~21日(金)に、電話で、東京都行政書士会板橋支部 ☎6823-2384(平日、10時~16時)