

凡例 …「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

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

膠原病の方の交流会

▶**とき**=11月7日(木)13時30分～15時30分 ▶**ところ**=板橋区保健所 ▶**内容**=**A**療養上の体験の情報交換 **B**タオル体操など ▶**講師**=**B**運動指導員 ▶**対象**=区内在住・在勤で、膠原病を患っている方とその家族 ▶**定員**=15人(申込順) ▶**持物**=フェイスタオル ▶**申込・問**=電話・電子申請(区ホームページ参照)で、健康推進課地域保健係 ☎3579-2821

呼吸筋ストレッチ体操教室

▶**とき**=12月5日(木)14時～16時(受付は13時30分から) ▶**ところ**=板橋区保健所 ▶**内容**=肺機能測定体験・体操実演 ▶**対象**=区内在住の18歳以上の方 ▶**定員**=40人(申込順) ▶**申込・問**=電話・Eメールで、予防対策課管理・公害保健係 ☎3579-2303 ☐yotai@city.itabashi.tokyo.jp

講座

もっと知ろう 盲導犬セミナー

▶**とき**=10月27日(日)10時30分～12時 ▶**ところ**=ハイレブプラザ ▶**内容**=講演・盲導犬による実演 ▶**講師**=(公財)日本盲導犬協会神奈川訓練センター講師 ▶**対象**=区内在住・在勤の方 ▶**定員**=50人(申込順) ▶**申込・問**=10月5日(土)朝9時から、電話で、(公財)板橋区産業振興公社 ☎5375-8102



すぐに役立つ介護講座(基本編)

▶**とき**=11月7日(木)・8日(金)、2日制、13時～15時30分 ▶**内容**=寝返り・起き上がり・ベッド上での移動、車いす介助方法など ▶**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**=10月25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



パパとママの離婚講座

▶**とき**=11月8日(金)10時～12時 ▶**内容**=講義「離婚問題を円満に解決するための基礎知識」※オンライン会議システム「Zoom」を使用 ▶**講師**=家族のためのADRセンター代表理事 小泉

消費生活展

問 合

消費者センター ☎3579-2266

▶**とき**=11月10日(日)10時～16時 ▶**ところ**=中央図書館 ▶**内容**=区内消費者団体の研究発表パネル展・クイズラリー・手作り体験コーナーなど

講座・ワークショップ

▶**内容・ときなど**=表1 参照 ▶**対象**=区内在住・在勤・在学の方 ▶**持物**=**C**タオル **D**針・待ち針・白糸 **F**はさみ・メジャー・木工用ボンド・洗濯ばさみ10個・ウエットティッシュ **G**はさみ・ハンカチ ▶**ところ・申込**=10月7日(月)朝9時から、電話で、消費者センター

表1 講座・ワークショップ

内 容	と き	講 師	定員(申込順)	費 用
A リフォームファッションショー	11月6日(水) 10時30分～11時30分	八重桜の会会員	50人	—
B 元気ではつつ有機食講座	11月12日(火)10時～12時	成増まちの学校NMK 会員	40人	—
C 椅子ヨガ	11月12日(火) 13時30分～15時30分	新日本婦人の会板橋支 部会員	15人	—
D 衣料リフォームでペットボトルケース作り	11月13日(水)10時～12時	八重桜の会会員	各20人	750円
E 家事家計講習会ライフ&マネー	11月14日(木)10時～12時	東京第一友の会城北方 面会員		100円
F 講座「クラフトかご作り」	11月15日(金)10時～12時	東都生協第3地域会員		700円
G ビーズアクセサリー講習会	11月20日(水) 10時30分～12時30分	板橋マダムス会員		500円

道子ほか ▶**対象**=区内在住・在勤で、離婚を考えている保護者またはひとり親家庭の方 ▶**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**=いたばしひとり親家庭相談窓口 ☎6909-6205、生活支援課ひとり親支援担当係 ☎3579-2234



男女平等参画区民協働企画講座

▶**とき**=11月9日(土)14時～16時 ▶**ところ**=グリーンホール1階ホール ▶**内容**=講演「AIとジェンダー」 ▶**講師**=弁護士 宮下萌 ▶**定員**=50人(申込順)※生後4か月～未就学児の保育あり(定員5人、申込順) ▶**申込・問**=10月7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※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、10月24日(木)までにお申し込みください。

ファミリーサポート援助会員養成研修

▶**とき**=11月12日(火)10時～16時 ▶**ところ**=子ども家庭総合支援センター ▶**内容**=事業説明、講義「子どもの発達・事故防止」 ▶**対象**=区内在住の20～69歳の方 ▶**定員**=10人(申込順) ▶**持物**=本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証など) ▶**申込・問**=10月7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)



高次脳機能障がいセミナー

▶**とき**=11月16日(土)18時～21時 ▶**ところ**=グリーンホール601会議室 ▶**内容**=講義「地域リハビリテーションの取組方法・当事者の社会参加」 ▶**講師**=世田谷公園前クリニック名誉院長 長谷川幹 ▶**対象**=高次脳機能障がいがある方を支援している方など ▶**定員**=30人(申込順) ▶**申込**=10月5日(土)から、(編)東京援護協会ホームページ※手話通訳を希望する場合は、10月25日(金)までにお申し込みください。 ▶**問**=障がい者福祉センター ☎3550-3401 ☎3550-3410(日曜休み)

フレイルチェック測定会

▶**とき・ところ**=表2 参照 ▶**内容**=講義「フレイル予防」・測定など ▶**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。※参加経験がある場合は、前回の参加から半年以上経過した方。 ▶**定員**=各日20人(抽選) ▶**申込・問**=10月23日(必着)まで、はがき・FAX・電子申請(区ホームページ参照)で、長寿社会推進課シニア活動支援係 ☎3579-2376 ☎3579-4153※申込記入例(4面)の項目と生年月日、希望日(第3希望まで)を明記。

表2 フレイルチェック測定会

と き	と ころ
11月6日(水)	グリーンホール1階ホール
11月22日(金)	向原ホール
11月26日(火)	常盤台地域センター
12月3日(火)	ロータスホール
12月16日(月)	熊野地域センター

※14時～16時

広告コーナー

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聴広報課広報係 ☎3579-2022

～借地と相続の専門家による～ ご所有不動産を相続不動産としないためのセミナー

10/20(日) 13:30～ 無料相談会あり

スペースラヴァンド巣鴨Aダイヤ
豊島区巣鴨2-13-7ダイヤエスデーツ巣鴨102
JR巣鴨駅徒歩約4分

参加費
無料

事前
予約制
11名

司法書士 福地事務所
司法書士・行政書士 福地良章

◎相続登記の義務化
◎相続登記をしなかったときはどうなるか？
◎生前から行うべき相続対策とは？
を、相続専門司法書士の実務経験から解説。

株式会社ユーシンウィル 代表
宅地建物取引士・相続診断士 園部正也

借地の専門性と経験を蓄積してきた講師が
◎借地の基本と課題問題
◎借地の【高齢化と老朽化】【借地空き家】
などについて解説。

お申込みは

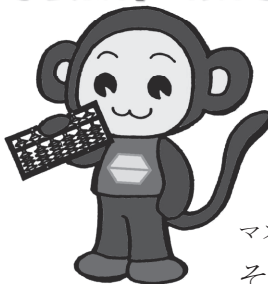
TEL: 03-5879-9523
03-6231-4619
mail: info@yousin-w.com

主催

江戸川区中央1-3-9-101
司法書士 福地事務所
TEL: 03-5879-9523

江戸川区松江1-2-8-1階
株式会社ユーシンウィル
TEL: 03-6231-4619

右脳・左脳両方鍛える脳トレ
「そろばん」「あんざん」



マスコットキャラクター
そろろ

(一社) 東京珠算教育連盟 板橋地区

連絡先 ☎03-3966-8847 (早川)



HPはこちらから

庭木1本から承ります！



お客様へのお約束
土日でもOKです
トイレはお借りしません
お茶はご遠慮します

生垣の剪定 長さ1m
通常2,200円を高さ2m
10名以上 1,100円(税込)
ガーデンエクスプレス 東京北支店
カクワ(東証スタンダード上場会社)グループ 練馬区土支店3-19-12
03-5933-2811
お見積り・お問い合わせは電話もしくは2次元コードから ☎9:00～17:00

広告

相続登記はお済みですか？

相続・遺言・不動産登記・法人登記 大山金井町37-10-310 お電話下さい (10～18時)
大谷司法書士事務所 大山駅徒歩3分/区役所徒歩10分 03-5926-4535