

生活機能向上プログラム

次の①～④とも

対象 区内在住の65歳以上の方

申込み 10月6日から本人が電話または直接、各施設へ

①**栄養講座「今日からできる適塩術」**
沼袋高齢者会館(沼袋1-34-14)
☎・FAX(3387)7381

日時 10月28日(金)午前10時～正午
申込期限 10月27日 ☆先着14人

②**歩き方講座**
宮園高齢者会館(中央2-18-21)
☎・FAX(3365)0318

日時 10月31日、11月7日、いずれも月曜日、午後1時30分～3時。全2回
申込期限 10月24日 ☆先着15人。全回参加できる方優先

③**いつまでもおいしく食べるために～口腔ケアの重要性～**
やよいの園(弥生町3-33-8)
☎(3370)9841 FAX(3370)8362

日時 10月18日(火)午後1時30分～3時
申込期限 10月17日 ☆先着12人

④**東山文化講座**
東山高齢者会館(野方4-41-7)
☎(3228)5280 FAX(3228)5070

・人生100年時代を豊かに過ごすために
日時 10月27日(木)、11月30日(水)、来年1月11日(水)、2月9日(木)、3月9日(木)、午後1時30分～3時。全5回。1回のみ参加可

申込期限 各開催日の前日
☆各回先着25人

・楽しく元気が出る講演
日時 11月2日(水)午後1時30分～3時
申込期限 11月1日 ☆先着30人

子ども・子育て

外国籍のお子さんで区立小・中学校へ入学を希望する方へ

学事係/5階
☎(3228)5459 FAX(3228)5680

外国籍のお子さんで、来年4月から新1年生として中野区立の小学校・中学校に入学を希望する場合の手続きを受け付けています。区役所5階12番窓口へ来てください。

☆小学校入学のための健康診断が10月中旬から始まるため、早めに手続きを**持ち物** 入学の対象となるお子さんの在留カードまたは特別永住者証明書

新1年生対象のお子さんの生年月日
小学校 2016年4月2日～2017年4月1日生まれ

中学校 2010年4月2日～2011年4月1日生まれ

講演会「プレーパークってなに？」

若者活動支援係/5階
☎(3228)5648 FAX(3228)5659

内容 プレーパーク(冒険遊び場)の概要や魅力の紹介

対象 子育て中の方、運営に興味のある方

日時 10月29日(土)午後1時30分～3時30分

会場 教育センター(中央1-41-2)
☆当日直接会場へ。先着30人。保(先着2人)希望の方は、10月6日～19日に電話、☑kenzenikusei@city.tokyo-nakano.lg.jpまたはファクスで、若者活動支援係へ。☑お子さんの氏名とふりがな、月年齢



▲プレーパークでの一コマ

妊婦さんの歯っぴいお食事講座(2件)

次のいずれも

内容 初めて出産を迎える区民の方を対象に、妊娠中から出産後の食事のポイントとお口のケアなどを紹介

☆希望者は、食事診断も受けられます
時間 午後1時30分～2時40分

申込み 電子申請か、電話または直接、すこやか福祉センターへ。各回先着6人

北部すこやか福祉センター
(江古田4-31-10)
☎(3388)0240 FAX(3389)4339

日程 10月19日(水)

申込期間 10月6日～17日

南部すこやか福祉センター
(弥生町5-11-26)
☎(3380)5551 FAX(3380)5532

日程 10月26日(水)

申込期間 10月12日～24日



「歯みがき教室」

南部すこやか福祉センター
(弥生町5-11-26)
☎(3380)5551 FAX(3380)5532

内容 歯科衛生士によるお子さんの歯磨き習慣の準備などの話

対象 区内在住の乳幼児とその保護者
☆①②は生後6か月～11か月、③は1歳～1歳半のお子さん

日時 10月28日(金)①午前10時から、②11時15分から、③午後2時から
☆各回45分で、①②は同内容

会場 南部すこやか福祉センター

申込み 10月6日～26日に電子申請か、電話または直接、南部すこやか福祉センターへ。各回先着8組

アレルギー教室～赤ちゃんのアレルギーとスキンケア～

南部すこやか福祉センター
(弥生町5-11-26)
☎(3380)5551 FAX(3380)5532

対象 区内在住の乳幼児とその保護者
日時 11月17日(木)午後2時～3時30分

会場 南部すこやか福祉センター
講師 田沼美昭氏(田沼内科・小児科医院長)

申込み 10月11日～11月10日に電子申請か、電話または直接、南部すこやか福祉センターへ。先着15組

ファミリー・サポート事業
予約制会員登録

中野区社会福祉協議会中野区ファミリー・サポート事業担当
☎(5380)0752 FAX(5380)6027

子育てを地域で手助けする、相互援助活動の利用・協力会員を予約制で受け付けます。

対象 利用会員＝区内在住で子育ての援助を受けたい方、協力会員＝区内在住・在勤・在学か隣接区にお住まいで子育ての援助をしたい20歳以上の方

日時 10月28日(金)、11月8日(火)いずれも午前10時～正午

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込み 10月11日午前10時から電話で、中野区ファミリー・サポート事業担当へ

健康・福祉

糖尿病予防対策事業にご参加を

保健企画係(中野区保健所)
☎(3382)2428 FAX(3382)7765

対象 次の全ての条件に当てはまる方
●来年3月31日の時点で35歳～64歳で区内在住

●申し込みの時点で、2022年度国保・社保特定健診、健康づくり健診を区内医療機関で受診済み

●前記の健診結果が、区の定める基準に該当(健診医の意見書が必要)

日時・会場・内容 次の①～④の会場で、11月・12月コース、来年2月・3月コースの計8コース。各コース期間中に個別運動や集団指導を計12回

①**東京アスレチッククラブ**(中野2-14-16) ☆各コース先着6人

②**TACサンプラザ スポーツスペース**(中野4-1-1) ☆各コース先着8人

③**南部スポーツ・コミュニティプラザ**(弥生町5-11-26) ☆各コース先着3人

④**鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ**(白鷺3-1-13) ☆各コース先着3人

参加費 2,000円(全回分)

申込み いずれのコースも、10月6日から電話または直接、保健企画係へ。各コース開始月の前月25日まで受け付け
☆健診医の意見書は申し込み後に別途確認します

食の安全・安心懇談会
「本当に知っていますか?安全なお肉のこと」

食品衛生係(中野区保健所)
☎(3382)6664 FAX(3382)6667

対象 区内在住の方

日時 11月17日(木)午後2時～3時30分

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

申込み 10月11日～11月8日に電話、☑seikatueisei@city.tokyo-nakano.lg.jpまたはファクスで、食品衛生係へ。

先着30人。要約筆記・手・保(先着4人)希望の方は、あわせて申し込みを。☑氏名とふりがな、年齢、電話番号、要約筆記・手はその旨、保は住所、お子さんの氏名とふりがな、月年齢、アレルギーの有無

賃貸住宅探しにお困りの方は相談を

住宅政策係/9階
☎(3228)5581 FAX(3228)5669

協力不動産店の情報提供や住み替え時の家賃債務保証サービス利用料の一部助成など、さまざまなサービスがあります。

高齢者世帯や障害者世帯、ひとり親世帯など、民間賃貸住宅への住み替えが難しい方が対象。詳しくは、区HPをご覧になるか、住宅政策係へ問い合わせを。



☑区HP

開催 10月のあすなろ葬祭セミナー
散骨ってどんなこと? 詳しく解説します!
▶▶▶参加ご希望の方はお電話にてお申込み下さい◀◀◀
10月13日(木)14:00~ 参加料 500円(税込)
中野サンプラザ15F アクアルーム
お申込みお問合せ **TEL 03-5318-2876**

お庭のことなら、何でもお気軽にご相談を!
中野区を中心に、地元密着を基本として活動する植木屋です。庭木一本からでも、お手入れ承ります。見積は無料!
0120-283691
フリーダイヤル
ミロサギロクイデン
鷺六造園 | 中野区鷺宮 6-28-6-211
URL <http://www.sagirokuzoen.com>
メールアドレス info@sagirokuzoen.com

気功教室 生徒募集
どなたでも簡単に始められる気功教室です
毎週火曜(月4回)13~14時 約50分間
入会金 5,000円 月謝 9,000円 体験 1,500円
場所: 中野サンプラザ8階 中野区中野4-1-1
連絡先 **03-4363-2078**

広告