

寝たきりの方へ 訪問サービスのご利用を

介護給付係/3階
☎(3228)6531 FAX(3228)5620

次の①②とも、要介護認定を受け、在宅で寝たきりの方が対象。区と協定を締結している事業者が訪問し、サービスを提供します。希望する方は、介護給付係またはお住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ問い合わせを。

①訪問理美容サービス

要介護3~5の方が対象。理美容師が調髪します。☆1回につき1,500円

②寝具乾燥サービス

要介護4・5の方が対象。寝具の乾燥消毒または水洗いを行います。☆自己負担あり

スポーツ・コミュニティプラザの 介護予防事業にご参加を

介護予防推進係/3階
☎(3228)8949 FAX(3228)5620

区内在住の65歳以上の方が対象。体操や水中での運動等を通して、介護・認知症予防の習慣付けを目指します。

☆開催日時などについて詳しくは、区HPをご覧ください。下記会場へ問い合わせを

申込 4月22日~5月8日に直接、下記会場へ

会場のスポーツ・コミュニティプラザ

南部(弥生町5-11-26)☎(5340)7881
中部(中央3-19-1)☎(3363)0608
鷺宮(白鷺3-1-13)☎(3337)1771

認知症予防に役立つ 脳いぎいぎ講座

在宅療養推進係/3階
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

内容 脳の健康度テスト(1日目)とその結果の返却・解説(2日目)

対象 両日参加できる区内在住の65歳以上の方

日時 5月22日、6月5日、いずれも金曜日、午後2時~4時

会場 弥生区民活動センター(弥生町1-58-14)

申込 4月21日~5月15日に電話、ファクスまたは直接、下記申込先へ。先着17人。

☑住所、氏名とふりがな、電話番号
申込先 本町地域包括支援センター(本町5-10-4)

☎(5385)3733 FAX(5385)3776

フレイル予防パネル展

介護予防推進係/3階
☎(3228)8949 FAX(3228)5620

日時 4月27日~5月10日午前8時30分~午後9時30分

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

生活機能向上プログラム 「骨盤底筋体操」

松が丘シニアプラザ(松が丘1-32-10)
☎(5380)5761 FAX(5380)5762

日時 5月19日~7月21日の隔週火曜日、午後1時30分~3時30分 ☆全5回

申込 4月21日~5月18日に電話または直接、松が丘シニアプラザへ。先着20人

「あなたの近くの通いの場マップ」 のご利用を

介護予防推進係/3階
☎(3228)8949 FAX(3228)5620

同世代の方と気軽に体操やおしゃべりができる場所を地図とともに紹介。自分に合う「通いの場」を見つけて、心と体の健康づくりに役立てましょう。

配布場所 地域包括支援センター、区民活動センター、健幸プラザ、すこやか福祉センター、区役所3階

江古田の森公開セミナー 「江古田の森の高齢者施設を見学しませんか」

東京総合保健福祉センター江古田の森(江古田3-14-19) ☎(5318)3711

日時 5月9日(土)午後2時~3時30分

会場 東京総合保健福祉センター江古田の森

申込 4月21日~5月8日に電話で、会場へ

シルバー人材センター 入会登録説明会

中野区シルバー人材センター
☎(3366)7971 FAX(3366)7998

対象 区内在住の原則60歳以上の方

日時 5月13日(水)・15日(金)・18日(月)午後1時30分から

☆各日2時間程度。6月以降も毎月開催
会場 中野区シルバー人材センター(中央2-22-10-101)

申込 各開催日までに電話または☑nakano@sjc.ne.jpで、中野区シルバー人材センターへ。各日先着15人

子ども・子育て

乳幼児親子支援活動助成金

健全育成係/7階
☎(3228)5648 FAX(3228)5679

対象となる活動

①乳幼児親子に居場所・広場を提供し、その交流を図る活動(オンラインでの交流も可)

②乳幼児を一時的に預かる活動

申込期間 4月21日~5月20日午後5時(必着)

☆新規に応募を考えている団体の方は、事前に健全育成係へ相談が必要です。応募条件や申込方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。

5歳児歯科健康診査の案内を 郵送します

子ども医療助成係/3階
☎(3228)5623 FAX(3228)5679

今年度中に5歳になるお子さんの保護者の方宛てに、受診票を今月下旬に郵送します。届いたら、区内の指定医療機関で予約をして受診してください。

対象 令和3年4月2日~同4年4月1日生まれのお子さん

受診期間 5月1日~11月30日

☆この期間外は受診できません

お子さんの発達などに 不安をお持ちの方へ ペアレントメンターと話しませんか

子ども発達支援係/3階
☎(3228)5613 FAX(3228)5662

発達に支援が必要なお子さんの子育てを経験した先輩保護者「ペアレントメンター」に子育ての不安や悩みを話せます。☆お子さんの年齢、診断の有無は問いません

内容・日時 いずれも時間は1時間30分
個別相談会 =①5月12日(火)・②20日(水)、午前10時から

グループ相談会 =③5月10日(日)午前10時30分から、④22日(金)午前10時から

会場 ☆区活=区民活動センター

①=沼袋区活(沼袋2-40-18)、②=桃園区活(中央4-57-1)、③=楽~CAN(本町2-5-7)、④=新井区活(新井3-11-4)

申込 4月21日~各開催日の2日前までに電話または☑irotori@wakamiyaclub.or.jpで、NPO法人わかみやクラブ いろいろどり☎(6821)7540へ。

☑氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス、お子さんの年齢と性別

5月5日は「こどもの日」 この日から1週間は 児童福祉週間です

子ども・教育政策課庶務係/7階
☎(3228)5734 FAX(3228)5679

区はこの期間を中心に、児童館等で、親子で楽しめる催しを行います。

☆詳しくは、区HPをご覧ください

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

時間 午後1時30分~3時

申込 申込期間に電子申請か、電話または直接、すこやか福祉センターへ。先着8人程度

鷺宮すこやか福祉センター(若宮3-58-10)

☎(3336)7111 FAX(3336)7134

日程 5月8日(金)

申込期間 4月24日~5月5日

中部すこやか福祉センター(中央3-19-1)

☎(3367)7788 FAX(3367)7789

日程 5月14日(木)

申込期間 4月30日~5月11日

健康・福祉

パーキンソン病リハビリ教室

中部すこやか福祉センター(中央3-19-1)

☎(3367)7788 FAX(3367)7789

対象 区内在住のパーキンソン病の方とその家族

日時 5月11日(月)午後1時30分~3時

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 4月21日~5月8日に電子申請か、電話で、中部すこやか福祉センターへ。先着20人

広告

外壁・屋上の防水/総合リフォーム
MARUTOMO マルトモ
中野区物件を手掛け創業30年以上、ビル・マンションから一戸建て等、修繕工事・防水工事等で、私達の技術を活かしてください!
お見積り無料 お気軽にご相談ください
03-5380-0065(代)
https://www.marutomo1994.co.jp/
株式会社マルトモ 中野区新井5-33-7(中野通り)

外壁・屋根塗装工事
リフォーム工事全般 見積もり無料・最短翌日対応
外壁塗装まるごとパック
420,000円~
おおよそ30坪 462,000円~(税込)
確かな実績 リフォームローン ご相談からでも
創業36年 金利0% 期間限定 下記フリーダイヤルまで
株式会社トソーコンストラクション 総合建設業 建設許可番号(第2)第123790号
0120-860-100

呉服専門店の「着方教室」
令和8年5月スタート 全10回 受講料無料
正しくきれいな着方をマスターして、着物美人を目指しませんか。創業91年の呉服専門店「武蔵屋 中野本店」では、令和8年5月スタート「手結び着方教室」(無料)の受講生を募集。自分でも着られることを目的にした10回完結の基礎コースです。
熟練の講師が初心者にも分かりやすく丁寧に指導。手持ちの着物や帯でお稽古するので、この機会にお気遣いにご参加ください。教材費2,000円のみです。申し込み・問い合わせは、電話またはWEBから。応募締切は令和8年4月26日(日)。
＜着物の着方教室(無料・全10回)＞
★大塚・木塚・土曜(午前クラス) 10時~12時
★火曜(夜クラス) 19時~21時
開講の曜日は令和8年5月12日(水)・14日(木)・16日(土)
応募多数の場合は抽選とさせていただきます。
TEL. 03-3381-6348
中野区南台2-24-11
【開校2日目の体験会】
19:00~19:30、本講座
https://www.muasaya.co.jp/

習い事に通う小学生を応援! 平日の送迎は私たちにお任せください!
子ども送迎サービスこどもび
勤務時間の調整 送迎の労力
子ども専用のタクシーで 安心・安全に送迎
お得なキャンペーン実施中
企画・運営 TOPPAN株式会社 子ども送迎サービス事務局
お問い合わせ 0120-128-168 [受付時間(土日祝日除く)15:00~22:00]