

認知症予防に役立つ 脳いきいき講座

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 11月11日・25日、いずれも水曜日、午後2時～4時

会場 桃園区民活動センター(中央4-57-1)

申込 10月6日～11月4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 中野地域包括支援センター(中央3-19-1)

☎(3367)7802 FAX(3367)7800

高齢者スマホ講習会

デジタルサービス係／7階
☎(3228)2780 FAX(3228)5647

対象 区内在住・在勤の65歳以上の方

日時 11月11日・25日、いずれも水曜日、午後2時～4時

会場 区役所1階ミーティングルーム

申込 希望日の10日前(必着)までに往復ハガキで、中野区シルバー人材センター南部分室(〒164-0012本町6-17-12)へ。抽選で各日15人。☒受講希望日(いずれか1日のみ)、住所、氏名とふりがな、電話番号、返信用にも住所、氏名
☆結果は、全応募者に開催日の3日前までに郵送。スマホ持参

生活機能向上プログラム(3件)

次のいずれも

対象 区内在住の65歳以上の方(②は女性のみ)

申込 10月6日からの平日午前9時～午後5時に電話または直接、各施設へ

①**体幹鍛えるキックボクシングを学ぶ**
健幸プラザ昭和(東中野3-19-18)
☎・FAX(3367)0813

日時 10月17日(土)午前10時～11時30分

申込期限 10月16日 ☆先着15人

②**女性講座(スポーツボイス、食べる、歩き方、気功、話し方・聞き方)**

健幸プラザ東山(野方4-41-7)
☎(3228)5280 FAX(3228)5070

日時 10月23日(金)、11月4日(水)・27日(金)、12月7日(月)・18日(金)、午後1時30分～3時 ☆全5回。全回参加できる方優先

申込期限 10月22日 ☆先着20人

③**造花アート**

健幸プラザ昭和(東中野3-19-18)
☎・FAX(3367)0813

日時 10月30日(金)午前10時～11時30分

参加費 1,200円(材料費)

申込期限 10月22日 ☆先着12人



子ども・子育て

妊婦さんの歯びいお食事講座 (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

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21日(水) ☆先着12人程度

申込期間 10月7日～19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28日(水) ☆先着8人程度

申込期間 10月14日～23日

アートワークショップ 「なかのZEROに宇宙を描こう！」

文化振興・多文化共生推進係／8階
☎(3228)8863 FAX(3228)5456

対象 区内在住・在学の小学生以下のお子さん ☆保護者の同伴可

日時 11月1日(日)午後1時からと3時から ☆各回1時間30分程度で同内容

会場 なかのZERO西館(中野2-9-7)

申込 10月21日までに電子申請で。抽選で各回30人程度



なかの里・まち連携事業 「食の体験ワークショップ」

商店街支援係／8階
☎(3228)5591 FAX(3228)5456

内容 なかの里・まち連携自治体の新米などを使ったおにぎり作りと食べ比べ

対象 小学生～中学生のお子さん
☆小学生のお子さんは保護者の付き添いが必要

日時 11月7日(土)・8日(日)、午前10時からと午後2時から

☆各回45分程度で同内容

会場 区役所1階カフェテリア「ナカノヤNYAcafe」

申込 10月6日～11月6日に電子申請で。各回先着10人

詳しくは、
区HPをご覧ください



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、相互援助活動です。

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29日(木)、11月10日(火)、午前10時～正午

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 10月9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

乳幼児のための やさしいアレルギー教室

鷺宮すこやか福祉センター
(若宮3-58-10)
☎(3336)7111 FAX(3336)7134

対象 区内在住の乳幼児親子

日時 11月17日(火)午後2時～4時

会場 鷺宮すこやか福祉センター

申込 10月13日～11月10日に電子申請か、電話または直接、鷺宮すこやか福祉センターへ。先着15組

健康・福祉

賃貸住宅探しにお困りの方は 相談を

住宅政策係／9階
☎(3228)5564 FAX(3228)5668

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の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をご覧ください。

医師・言語聴覚士による 聞こえの無料相談会

在宅サービス係／3階
☎(3228)5632 FAX(3228)5620

日時 10月21日(水)午前10時～午後2時30分(正午～午後0時30分を除く)

☆一人当たり30分程度

会場 区役所1階ミーティングルーム

申込 10月7日～20日に電話で、在宅サービス係へ。先着8人程度

スマホ教室

スマホをお持ちでない方は、無料で借りられます(各会場抽選で1台程度)。

対象 都内在住の60歳以上の方

申込 各開催日の1週間前までの平日午前9時～午後5時に電話で、スマートフォン普及啓発事業コールセンターへ。各会場抽選で10人

相談会もご利用を

日時 10月21日(水)、12月10日(木)、午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)。一人当たり30分程度

会場 区役所1階ミーティングルーム ☆当日直接会場へ。定員あり。スマホ持参

スマートフォン普及啓発事業コールセンター
☎(6316)3169

☆いずれも午後1時30分～4時30分。

①②は1回のみ、③④は全4回

会場		日程
区役所1階ミーティングルーム		①11月5日(木)、 ②12月3日(木)
区民活動センター	東中野	③11月4日～25日の 毎週水曜日
	南中野	
	野方 鍋横	④12月2日～23日の 毎週水曜日

地元密着で安心施工！

新築・リフォーム・修繕まで
住まいのご相談は

東京土建なかの住宅センター

☒ 中野区役所1階で相談会を実施中

次回相談日は**10/30(金)、11/27(金)**
(午前10時～午後4時まで)

☎ 03-3388-5449

〒165-0024 中野区松が丘1-8-4

公益社団法人 **中野区シルバー人材センター**

あなたにとっての『働くよろこび』『健康づくり』
シルバー人材センターで実現してみませんか！

会員募集中

ご要望の多い仕事

- 家事援助(掃除・洗濯・調理など)
- 育児支援(子供の送り迎え、保育補助など)
- 除草作業 ●屋内外清掃
- 広報誌の配布など

入会資格

- 原則満60歳以上の健康で働く意欲がある方
- 地域貢献を目指すシルバー人材センターの活動趣旨にご賛同頂ける中野区民の方
- 年会費2,000円

入会ご希望の方はお気軽にお電話を！

受付時間 平日午前9時～午後5時(土・日・祝日除く)
〒164-0011 東京都中野区中央2-22-10-101

TEL.03-3366-7971

庭木1本から承ります！

お約束

- ☒ 庭木1本より明瞭料金
- ☒ トイレはお借りしません
- ☒ 土日でもOKです
- ☒ お茶はご遠慮します

なかの区報の方へ

生垣の剪定 長さ1m高さ2m 通常2,200円を ※税込
10月31日 1,100円

ガーデニング・エクステリア 東京北
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ 本店

03-5933-2811

お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

9:00～17:00 練馬区土支田3-19-12

屋根ふきかえ・外壁塗装

雨漏り緊急対応

リフォーム全般 **ご相談・お見積り無料**

創業 昭和62年 東京都建設業許可

株式会社 **山野**
中野区新井1-19-1

フリーダイヤル **012-012-4699**