

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歳以上で、全回参加できる方

申込 12月23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(③は窓口のみ)

①かんたん韓国語講座

上高田高齢者会館(上高田4-17-3)
☎・FAX(3228)7220

日時 1月10日・24日・31日、いずれも金曜日、午後1時30分～3時。全3回

申込期限 1月8日 ☆先着12人

②栄養講座 腸内環境を整えよう

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

日時 1月16日(木)午後1時30分～3時

申込期限 1月15日 ☆先着25人

③体力づくり教室～腰痛・膝痛予防～

南部高齢者会館(南台5-27-24)
☎・FAX(3381)4261

日時 1月22日～3月12日の毎週水曜日、午後1時30分～3時。全8回

申込期限 1月9日 ☆先着20人

子ども・子育て

ひとり親家庭の方へ 「親子工作 アロマ香る、ミニチュア箱庭作り」

子ども・子育て支援係/3階
☎(3228)8723 FAX(3228)5679

対象 区内在住のひとり親家庭で、小学生以上のお子さんとその保護者

日時 1月19日(日)午後2時～3時30分

会場 中野区さつき寮

申込 12月21日～1月12日に電話または satsuki@image.ocn.ne.jp で、中野区さつき寮☎(3381)6262へ。先着15組程度。☑(先着5人)希望の方は、あわせて申し込みを。☑住所、保護者の氏名とふりがな、電話番号、参加するお子さんの年齢、☑はお子さんの氏名とふりがな、月年齢



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～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。各日先着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 1月10日(金)

申込期間 12月23日～1月7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 1月16日(木)

申込期間 12月26日～1月10日

子育てミニワーク 「一人っ子・兄弟姉妹 言葉かけにもコツがある」

すこやか福祉センター企画調整係/4階
☎(3228)8809 FAX(3228)5620

心理学に基づいた話し方・聞き方を楽しく学べます。

対象 区内在住で子育て中の方

☆お子さんと一緒に参加可

日時 2月1日(土)午前10時～11時30分

会場 南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)

参加費 390円(教材費)

申込 12月23日～1月28日に電子申請で ☆先着20人程度

健康・福祉

歯科医師による 歯と口の無料相談会

在宅療養推進係/3階
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

対象 区内在住の方

日時 1月9日(木)午後1時～3時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

歯科相談

中部すこやか福祉センター(中央3-19-1)
☎(3367)7788 FAX(3367)7789

内容 歯科衛生士によるお口全般に関する相談 ☆お子さんと一緒に参加可

対象 区内在住の方

日時 1月17日(金)午後1時30分～4時
☆一人当たり30分程度

会場 中部すこやか福祉センター

申込 12月23日～1月16日に電話、ファクスまたは直接、中部すこやか福祉センターへ。先着4人。☑住所、氏名とふりがな、年齢、連絡先、お子さんと参加する場合はお子さんの年齢

「不妊専門相談」と「ほっとピアおしゃべり会」

子ども医療助成係/3階
☎(3228)5623 FAX(3228)5679

日程 1月11日(土)

会場 区役所9階会議室

内容・時間・人数

不妊専門相談=午後2時30分～4時30分 ☆一人当たり30分程度。先着3人(初めての方限定)

ほっとピアおしゃべり会=午後2時30分～4時 ☆先着5人程度

申込 12月23日～1月10日に電子申請か、電話または直接、子ども医療助成係へ ☆両方への参加も可

「妊娠を望む方への相談券」もご利用を

妊娠に向けた体づくりや不妊治療のことなどについて、区が委託した産婦人科や泌尿器科の医療機関で、無料で相談できます(一人1回まで)。詳しくは、区HPをご覧ください。

「あなたの身近な制度! 成年後見を学ぶ」

基幹相談支援係/3階
☎(3228)8706 FAX(3228)5662

対象 区内在住の方、福祉サービス事業所職員の方

日時 1月24日(金)午後2時～4時

会場 区役所6階会議室

申込 12月21日～1月10日に専用フォームで。先着35人。要約筆記:☑希望の方は、あわせて申し込みを

専用フォーム



江古田の森公開セミナー 「いつまでも自分の口で楽しくご飯を食べるために」

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 1月11日(土)午後2時～3時

会場 東京総合保健福祉センター江古田の森 ☆当日直接会場へ

45歳～62歳の男性へ 風しん抗体検査クーポン券の 有効期限が迫っています

保健予防係(中野区保健所)
☎(3382)6500 FAX(3382)7765

昭和37年4月2日～同54年4月1日生まれの男性に、令和4年5月に風しんの抗体検査と予防接種を無料で受けられるクーポン券を郵送しました。この券は、記載の有効期限にかかわらず、令和7年3月31日まで使えます。

まだ検査等を受けていない方は、医療機関に予約の上、まずは抗体検査を受けてください。

☆勤務先などの健康診断で抗体検査を受けられる場合もあります。対象者でクーポン券がない場合などは、保健予防係へ問い合わせを

カラダ・バランスセミナー 「姿勢改善ストレッチ」

産業振興センター(中野2-13-14)
☎(3380)6946 FAX(3380)6949

対象 区内在住の勤労者・区内在勤の方

日時 1月25日(土)午前10時～11時

会場 産業振興センター

申込 12月23日～1月21日に産業振興センターHPで。先着15人

弁護士による「高齢者・障がい者のための無料法律相談」

中野区成年後見支援センター/4階
☎(5380)0134 FAX(5380)0591

対象 区内在住のおおむね65歳以上の方、障害のある方

☆65歳未満の方や家族などが代理相談できる場合あり

日時 1月29日(水)午前10時～午後5時
☆一人当たり45分

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 12月23日～1月28日に電話またはファクスで、中野区成年後見支援センターへ。先着18人。☑催し名、氏名とふりがな、連絡先

スマホ操作にお困りの方へ

スマートフォン普及啓発事業事務局
☎(6775)9480 FAX(6845)7870

体験会

スマホをお持ちでない方は、約1か月無料で借りられます。

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時に電話またはファクスで、スマートフォン普及啓発事業事務局へ。各回抽選で10人

会場・日時

右表のとおり
☆いずれも午後1時～4時

	会場	日程(1月)	会場	日程(1月)
区民活動センター	新井	18日(土)	東中野	19日(日)
	弥生	18日(土)	野方	19日(日)
	鷺宮	18日(土)	上鷺宮	23日(木)
	昭和	18日(土)	上高田	25日(土)
	南中野	18日(土)	大和	25日(土)
	沼袋	19日(日)	桃園	25日(土)
	東部	19日(日)	江古田	26日(日)
	鍋横	19日(日)		

相談会

対象 都内在住の60歳以上の方

会場・日時 下表のとおり

☆いずれも午前9時からと午後1時からの2回。各回3時間で同内容。当日直接会場へ

	会場	日程(1月)	会場	日程(1月)
区民活動センター	区役所1階	22日(水)	沼袋	26日(日)
	新井	25日(土)	東部	26日(日)
	弥生	25日(土)	鍋横	26日(日)
	鷺宮	25日(土)	東中野	26日(日)
	昭和	25日(土)	野方	26日(日)
	南中野	25日(土)	上鷺宮	28日(火)