

# 講座

## 大原ICTパソコン講座

▶ **コース・ときなど** = 表1 参照 ▶ **講師** = ICTサポートボランティア ▶ **対象** = 区内在住・在勤・在学のパソコン初心者 ▶ **定員** = A 8人 B~F 10人(いずれも抽選) ▶ **持物** = パソコン ▶ **ところ・申込・間** = 3月6日(消印有効)まで、往復はがき(1人1コース)で、まなぼーと大原(〒174-0061大原町5-18) ☎3969-0401(第3月曜休館) ※申込記入例(4面)参照 ※締切後空きがある場合は、3月18日(水)13時から、直接または電話で受付(申込順)。

表1 大原ICTパソコン講座

コース・とき・内容
A 5月11日(月)・25日(月)・6月8日(月)・22日(月) ワード基本、旅案内、アルバム、花描画
B 4月7日(火)・21日(火)・5月12日(火)・26日(火)・6月9日(火)・23日(火) 文書編集、名刺、予定表、住所録
C 4月8日(水)・22日(水)・5月20日(水)・6月3日(水)・17日(水) エクセル基本と関数、グラフ
D 5月14日(木)・28日(木)・6月11日(木)・25日(木) エクセル基本、住所録、家計簿、カレンダー
E 4月25日(土)・5月23日(土)・6月27日(土) Windows入門「基本のキ」
F 5月9日(土)・6月13日(土) パソコンお困りごと勉強会

※A/D 4日制 B/E 6日制 C 5日制 D 3日制 F 2日制 ※A/D 10時~12時 B/E 18時30分~20時30分 C/B/F 14時~16時

## (一社)板橋産業連合会の講座

### 生成AI活用講座

▶ **とき** = 3月11日(水)・12日(木)、2日制、18時~21時 ▶ **内容** = 講義「GEMINIの活用方法」 ▶ **講師** = (株)インソース専任講師 ▶ **対象** = 区内在住・在勤の会社員で、Windows・Excelの基本操作ができる方 ▶ **定員** = 10人(抽選) ▶ **費用** = 1000円 ▶ **申込** = 3月2日(月)まで、(一社)板橋産業連合会ホームページ

### 安全セミナー

▶ **とき** = 3月17日(火)14時~17時 ▶ **内容** = 講義「新たな化学物質管理」 ▶ **対象** = 区内在住・在勤の会社員 ▶ **講師** = (株)オオスミ 灰塚正隆 ▶ **定員** = 30人(申込順) ※申込方法など詳しくは、(一社)板橋産業連合会ホームページをご覧ください。

## 3月1日~8日は女性の健康週間 女性の健康を応援します

女性は、生涯を通じてホルモンバランスが大きく変動するため、自分の体と向き合って上手につきあうことが大切です。また、各年代で心配な病気・健康管理方法が変化します。

区では、女性の健康を応援する様々な事業を行っています(表2参照)。

表2 事業案内

事業名	内容
保健師による女性の健康相談	女性の健康に関する相談
婦人科医による専門相談(予約制)	月経・婦人科系の病気・更年期・妊娠・避妊・不妊などの相談
女性健康セミナー	女性の健康に関する講座・動画配信
体験者の会	乳がん体験者の会・子宮がん体験者の会・甲状腺の病気を体験した方の会

## 関連イベント

### 女性の健康週間イベント

▶ **とき** = 3月2日(月)~6日(金)、9時~17時(最終日は15時まで) ▶ **ところ** = プロモーションコーナー(区役所1階) ▶ **内容** = 女性の健康に関するパネル展示など ※3日(火)11時~14時に野菜摂取量充足度測定会あり。参加者に「いたPay健幸ポイント」50ポイントをプレゼント

**問 合** 女性健康支援センター ☎3579-2306

## 3月1日~7日は子ども予防接種週間

# 接種もれはありませんか

週間中は、土曜・日曜も、一部の協力医療機関で予防接種を受けられます。母子健康手帳を確認し、入園・入学前に必要な予防接種を済ませて、病気を未然に防ぎましょう。

▶ **対象** = 各定期予防接種の対象年齢者 ※予診票がない場合は、母子健康手帳をお持ちのうえ、お近くの健康福祉センターでお受け取りください。 ※事前に医療機関へ電話連絡のうえ、接種してください。協力医療機関など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



▲詳しくはこちらから

**問 合** 予防対策課予防接種係 ☎3579-2318

### [いずれも]

▶ **ところ** = 板橋産連会館(仲宿54-10) ▶ **間** = 同連合会 ☎3962-0131、板橋区産業振興課工業振興係 ☎3579-2193

## 福祉

### 知的障がい者相談員による相談会

▶ **とき** = 3月6日(金)10時~12時 ※相談時間は1人30分程度 ▶ **ところ** = グリーンホール703会議室 ▶ **対象** = 区内在住で、知的障がいがある方またはその家族 ▶ **定員** = 3人(申込順) ▶ **申込・間** = 2月24日(火)朝9時から、電話・FAXで、障がい政策課計画推進係 ☎3579-2361 ☎3579-4159 ※申込記入例(4面)の項目と希望時間、相談内容を明記。 ※相談会以外でも相談は随時受付

### 介護者こころの相談

▶ **とき** = 3月11日(水)、10時から・11時から、各1回制 ▶ **内容** = 臨床心理士による介護の悩み相談 ▶ **対象** = 区内在住で、65歳以上の家族を介護している方 ▶ **定員** = 各回1人(申込順) ▶ **ところ・申込・間** = 2月24日(火)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター特別援護係 ☎5970-1115

## フレイルチェック測定会

▶ **とき・ところ** = 表3 参照 ▶ **内容** = 講義「フレイル予防」・体力測定など ▶ **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・間** = 3月6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3 フレイルチェック測定会

とき	ところ
4月9日(木)	向原ホール
4月14日(火)	常盤台地域センター
5月15日(金)	板橋地域センター
5月20日(水)	前野ホール
5月25日(月)	ロータスホール

※14時~16時

## 健康ガイド

※申込開始日の明示がないものは2月24日(火)朝9時から受付

### 医師によるもの忘れ相談

▶ **とき・ところなど(各1回制)** = 表4 参照 ▶ **対象** = 区内在住で、もの忘れで医療機関にかかっていない方 ※家族(区外在住を含む)も相談可 ▶ **定員** = 各回1人(申込順) ▶ **申込・間** = 電話で、希望会場を担当するおとしより相談センター



表4 医師によるもの忘れ相談

とき	ところ・申込電話
3月5日(木)	舟渡ホール ※申込は舟渡おとしより相談センター ☎3969-3136
3月9日(月)	成増アクトホール ※申込は成増おとしより相談センター ☎3939-0678
3月10日(火)	熊野地域センター ※申込は熊野おとしより相談センター ☎5926-6566
3月19日(水)	富士見おとしより相談センター ☎6905-6425
3月24日(火)	大谷口おとしより相談センター ☎5964-5620

※13時10分から・13時50分から

