



No.1811

Main content table listing topics like 'Your local consultation partner!', 'World Human Rights Declaration 75th Anniversary', etc.

区長・区議会議員が決まりました

区長選挙結果(得票順)

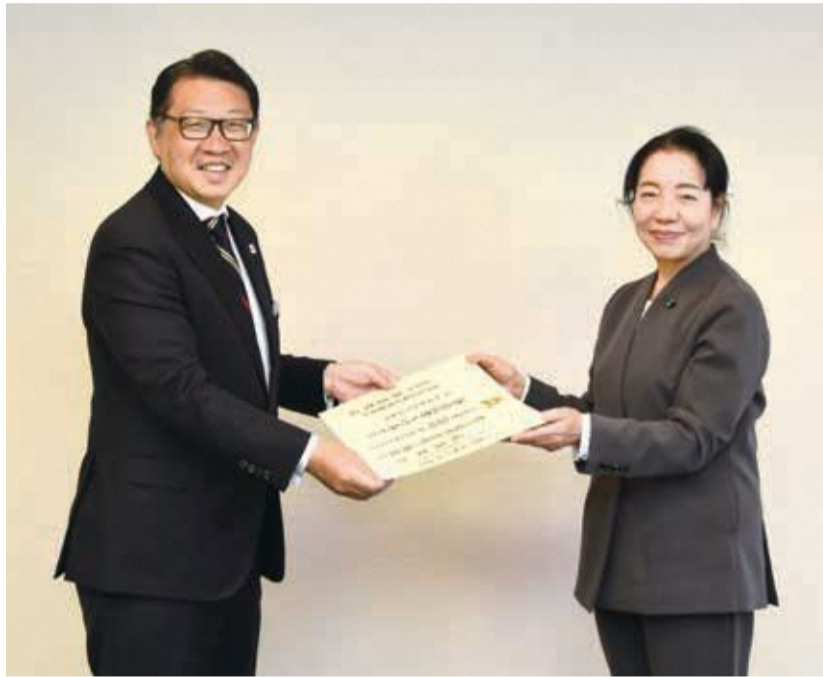
Table with 4 columns: Candidate Name, Party, Votes, and Rank. Lists 成沢 ひろのぶ and えびさわ いこ.

区議会議員選挙結果(得票順)

Table with 4 columns: Candidate Name, Party, Votes, and Rank. Lists 高山 たいぞう, 宮野 ゆみこ, 上田 ゆきこ, etc.

※小数点以下の数字は、あん分による得票端数

選挙結果についての問合せ
選挙管理委員会事務局 ☎ 03-5803-1287



田邊選挙管理委員長(右)から当選証書を受けとる成澤区長

「文の京」の更なる充実と発展へ

区民の皆さまへ

文京区長 成澤廣修



私は、4月の区長選挙におきまして、区民の皆さまからの多大なご支援を賜り、文京区長として引き続き区政を担わせていただくこととなりました。その職責の重さを自覚し、全力を挙げて区政運営に取り組んでまいります。

これまで、主に中学生までが対象となっていた子育て世帯への支援を18歳まで拡大し、本年度より開始した所得制限を設けない高校生世代の医療費無償化に続き、高校生世代を対象とした区独自給付金を創設してまいります。さらに、小・中学校については、学校給食の無償化を国に強く要望してまいります。

4月23日(日)の区議会議員選挙・区長選挙ひとくちメモ

上段=区議会議員選挙 下段()内=区長選挙

Table showing election statistics: Total voters (93,212), Male (42,708), Female (50,504), Average turnout (52.16%), etc.

4月26日時点の情報

新型コロナウイルス感染症情報



▲詳細は区HPへ

令和5年春開始接種について

接種対象者 初回接種(1・2回目)を終了し、最後に接種を受けた日から3か月以上経過している次のいずれかに該当する方
 ① 高齢者(65歳以上) ② 基礎疾患を有する方(5~64歳)
 ③ 重症化リスクが高いと医師が認める方
 ④ 医療機関、高齢者・障害者施設等の従事者

接種券 接種対象で未使用の接種券をお持ちの方は、そのままご使用いただけます。
 上記対象者で接種券がお手元がない方は、接種券発行申請が必要です。詳細は区HPをご確認ください。

予約開始日	予約可能枠	予約開始日時
	5~7月分	受付中



▲区HP

5類移行について

5月8日(月)に新型コロナウイルス感染症は、「5類感染症」となりました。医療提供体制については、原則、インフルエンザ等の他の疾患と同様です。

体調に異変を感じたときは

- ・医療機関に行く前に症状や常備薬の確認、国が承認した検査キットを用いた確認
- ・受診する際は、医療機関へ連絡しマスクを着用
- ・発熱などの体調不良にそなえ、新型コロナウイルス抗原定性キットや解熱鎮痛薬を準備

相談先

- 東京都新型コロナ相談センター
☎0120-670-440(24時間年中無休)
- 文京区新型コロナ相談窓口
☎03-5803-1824(平日9時から17時まで)

救急車を呼ぶか迷ったときは

- 東京消防庁救急相談センター
☎#7119
(携帯電話・プッシュ回線の固定電話、24時間年中無休)

予約
問合せ



新型コロナウイルスワクチン接種予約サイト

24時間受付

予約
サイト▶



新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

0120-168-185(毎日午前9時~午後6時)

▶ IP電話等☎03-6747-4593(有料)

かけ間違い
に注意

第1回文京区地域福祉推進協議会保健部会

☎5月23日(火)午後1時30分~4時 ☎シビックセンター24階委員会室 因新たな保健医療計画の策定について等 定員8人(先着順) 申込希望者は当日15分前までに直接会場へ ☎生活衛生課管理計画係 ☎03-5803-1223

人権の日特設相談(無料相談)

6月1日は人権擁護委員の日です。人権擁護委員による特設相談を行います。
 ☎5月31日(水)午前10時~午後3時 ☎シビックセンター14階相談室 ☎電話で広報課 広聴・相談担当 ☎03-5803-1129 ☎5月30日(火)正午
 ※秘密は厳守

太陽光パネル・蓄電池共同購入 参加者募集中

都は、太陽光パネル・蓄電池をみんなでおトクに購入する共同購入の参加者の募集を開始しています。「みんなのおうちに太陽光」は多くの人と一緒に安心して「太陽光パネル」や「蓄電池」を購入・設置できる共同購入キャンペーンです。電気代の削減が期待でき、災害時の電気の確保にも役立ちます。
 ☎7月31日(月) ☎東京みんなのおうちに太陽光事務局 ☎0120-723-1100(午前10時~午後6時、土・日曜、祝日を除く)



みんなのおうちに太陽光



▲共同購入
募集事業

あなたの地域の相談相手！ 民生委員・児童委員 ~5月12日は民生委員・児童委員の日~

「民生委員・児童委員」は、厚生労働大臣の委嘱を受け、地域に根差した福祉活動を行っているボランティアです。児童の問題を専門に担当する「主任児童委員」もいます。
 生活上の困りごとや子育て・介護の不安等に関する相談を受け、必要な支援ができるよう、区や関係機関と連携しています。
 民生委員・児童委員には守秘義務があり、相談内容や個人の秘密を漏らすことはありません。お住まいの地域の民生委員・児童委員については、福祉政策課にお問い合わせください。



ミンジー(民生委員・児童委員のキャラクター)▶

あなたが抱える 困りごとについて あなたの立場で 親身に相談にのります ~問題が大きくなる前に 支援が得られれば 解決しやすくなります~



子育ての不安や心配がある
不登校の問題を抱えている

- 4か月児健診のサポート
- 子育てサロン
- 子ども食堂、学習支援

ひとりで居ると何かあった時に心配
介護予防の体操がしたい



- 敬老お祝いの配布
- 緊急連絡カードの調査訪問
- 高齢者サロン



生活費が不安・心配
子どもの進学費用がない

- 生活福祉の案内と協力



孤立

心細い

ストレス

疲れ

不安

いじめ

心配

知りたい

Help!

悩み

在宅介護の悩みや疲れがある
障害があり外出の機会がない



- 障害者施設支援
- 障害者団体との交流

**民生委員・児童委員は
さまざまな活動で支えます**
 必要に応じたサービスが受けられるよう
 行政など関係機関につなぐパイプ役となります

☎福祉政策課地域福祉係 ☎03-5803-1202

凡例 日 時 会 場 内 容 師 講 師 対 象 定 員 費 用 申 込 締 切 問 合 せ HP ホーム ページ

クレジットカード決済で施設使用料の支払いができるようになります

▶開始日 5月22日(月)(予定)▶利用可能施設 『文の京』施設予約ねっと」で予約した施設(学校施設、シビックホール大・小ホール、アカデミー文京展示室を除く)▶取扱ブランド VISA・Master Card・JCB・AMERICAN EXPRESS・Diners Club▶区民課庶務係 ☎03-5803-1169
※決済手数料不要 ※窓口での支払いは現金のみ

文京共創フィールドプロジェクト(B+)提案企業等 募集

地域課題や社会的課題の解決に向けて、区内において先進的・画期的な技術等を活用した実証事業を行う企業等を募集します。
採択された企業等には、ガバメントクラウドファンディング*を活用した資金調達の支援や、区有施設での実証事業の実施などのサポートを行います。
▶地域課題や社会的課題解決を目的として、区内で実証事業を実施する企業等▶区民課から申込▶6月30日(金)▶企画課 ☎03-5803-1126
※詳細は区民課参照
*ガバメントクラウドファンディング:自治体が抱える問題解決のため、ふるさと納税の寄付金の使い道をより具体的にプロジェクト化し、そのプロジェクトに共感した方から寄付を募る仕組み



委員公募 『文の京』安全・安心まちづくり協議会

地域における犯罪、災害及び事故を防止し、安全で安心して暮らせるまちづくりを推進するための協議を行います。
▶20歳以上(応募時現在)の区内在住・在勤・在学者(区議会議員、区職員及び応募時に区の審議会等の委員に2つ以上在籍している方を除く)▶8人▶任期7月から2年間▶選考 申込書・面接▶会議 年3回程度(原則平日昼間)▶謝礼 1回2,000円▶申込書を郵送・☎又は直接〒112-8555文京区危機管理課 ☎03-5803-1280 ☎03-5803-1344へ▶申込書配布 危機管理課・行政情報センター・地域活動センター・図書館(区民課にも掲載)▶6月12日(月)必着

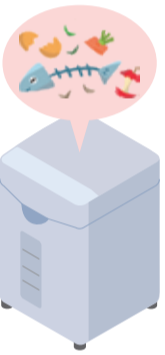
トルコ大地震救援金

2月11日~3月16日にかけて区民の皆さんからお預かりした救援金1,428,133円を、4月5日に区長が駐日トルコ共和国大使館にお届けしました。
▶アカデミー推進課都市交流担当 ☎03-5803-1310



家庭用生ごみ処理機等購入費補助事業

家庭から排出される生ごみの減量化及びリサイクルの推進を図るため、生ごみ処理機及びコンポスト化容器の購入費用の一部を補助します。
▶対象機器 5年度中に購入した生ごみ処理機等とその付属品(脱臭剤・防虫剤を含む)▶補助金額 生ごみ処理機等の購入金額(税込)の2分の1(上限20,000円)▶次の要件を全て満たす方①生ごみ処理機等を購入した日から引き続き区内在住②生ごみ処理機等から生成した減量ごみ又は堆肥を自ら適正に処理できる③区が実施する生ごみ処理に関するアンケート調査に協力できる④4・5年度中に同一世帯の方が本補助金を受けていない▶申込書に必要書類を添えて郵送又は直接〒112-8555文京区リサイクル清掃課 ☎03-5803-1135へ(申込フォームからも申込可)▶申請書配布 リサイクル清掃課(区民課にも掲載)▶申請期間 5月16日(火)~6年3月29日(金)必着
※申請は、生ごみ処理機又はコンポスト化容器のどちらか1台に限る
※ディスポーザー式(流し台の排水口に取り付け、生ごみを粉砕して下水道に流すタイプ)は対象外
※送料や振込手数料、設置にかかる作業費用、ポイント・クーポン等による割引額を除く
※予算額に達し次第、受付終了
※詳細は区民課参照



5月は消費者月間 デジタルで快適、消費生活術~デジタル社会の進展と消費者の暮らし~

消費生活センターをご利用ください

消費者相談(無料)	消費生活相談員による、商品の購入やサービスの利用等に対する疑問や苦情相談 ▶受付時間 月~金曜(祝日、12/29~1/3を除く)の9:30~16:00 ▶相談専用電話 ☎03-5803-1106
消費生活出前講座(無料)	消費生活相談員などが、皆さん(10人以上)の集まる場所に向き、消費者被害の未然防止に役立つ知識や情報を紹介 ▶講座時間 10~60分程度▶申込書を希望日の4週間前までに郵送・☎又は直接消費生活センターへ▶申込書配布 消費生活センター(区民課にも掲載)
消費生活推進員制度	消費生活推進員養成講座修了後の登録者が、消費生活センターと一緒に啓発活動を行う
消費生活研修会	消費生活に関する知識の習得を目的に、専門家を招いた研修会の開催
消費生活情報提供	情報誌「くらしのパートナー」(年6回発行)などの暮らしに役立つ情報提供
消費者グループ活動助成	消費者グループに対して、学習会などの事業の一部費用を助成 ※助成を受けたグループは、啓発事業に協力参加
消費者団体の育成	地域で活動する消費者団体の活動支援

※詳細は区民課参照
〒112-8555文京区消費生活センター ☎03-5803-1105
☎03-5803-1342



B-ぐる「本郷・湯島ルート」一部迂回運行します

5月27日(土)は、湯島天満宮周辺の交通規制により、一部、迂回運行を実施します。
時間帯 2番 春日一丁目 12時33分~15時33分発
停車しないバス停
•14番 東都文京病院入口 •15番 湯島天神入口
•19番 湯島駅 •20番 サミットストア湯島天神南店(湯島天神入口)
B-ぐる運行情報
スマートフォンやパソコンからB-ぐるの現在位置が確認できる「運行サイトバスロケーションシステム」をご利用ください。
▶日立自動車交通株式会社 ☎03-5682-1122、区民課コミュニティバス担当 ☎03-5803-1387



自転車損害賠償責任保険の加入はお済みですか？

安全性の高い自転車の利用と、自転車損害賠償責任保険の加入を促進するため、自転車TSマーク*取得費用の助成を行っています。
▶助成額 1,000円▶区内の自転車安全整備店でTSマークを取得した区内在住者及び区内に住所を有する事業所▶申込書を直接区内の自転車安全整備店へ(当日記入可、自転車と住所が確認できるものを持参)▶申込書配布 区内自転車安全整備店・土木部管理課



自転車安全整備店(4月1日現在)	所在地	電話
大畑サイクルサービス	本駒込1-7-11	03-3941-7963
加藤モーターズ	目白台3-25-12	03-3941-9306
キリン商会	本郷4-3-3	03-3811-2594
藤野商店	本駒込5-1-2	03-3941-0769
徳田輪業	千石4-44-8	03-3941-4941
オリンピック 白山店	西片1-17-11	03-3813-9121
サイクルスポット 千石店	本駒込2-29-14	03-6902-9711
サイクルスポット 湯島店	湯島3-34-6	03-5817-4925
サイクルスポット 後楽園店	小石川2-25-13	03-5840-8260
サイクルスポット 後楽園別館	小石川2-25-10	03-5615-9050
サイクルスポット 西日暮里店	千駄木3-25-6	03-5834-0915
ちゃりんこハウス	白山5-5-4	03-3814-1007
ライフサイクル プレイス	本駒込5-47-4	03-5685-2551

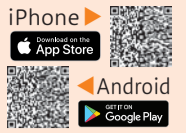
※詳細は土木部管理課へ
*TSマーク:自転車安全整備店に勤務する自転車整備士が点検整備した普通自転車に貼るシール(1年間有効な傷害保険と賠償責任保険が付帯)
▶土木部管理課交通安全係 ☎03-5803-1244

脱プラスチック製容器等購入費補助事業

ぶんぎょう食べきり協力店・文京ソコチカラ登録店舗が、新たにテイクアウト等を実施する際の脱プラスチック製容器等の購入経費又はテイクアウト等において脱プラスチック製容器等に切り替える費用を補助します。
▶補助金額 1店舗当たり上限12万円▶補助対象経費 使い捨てプラスチック製容器等での提供から脱プラスチック製容器等での提供へ切り替える場合の脱プラスチック製容器等の購入経費・新たにテイクアウト等による商品の提供を行うに当たって使用する脱プラスチック製容器等の購入経費・前年度に本補助金の交付を受けた店舗が、テイクアウト等による商品の提供を行うに当たって使用する脱プラスチック製容器等の購入経費▶申込書▶区民課からダウンロード▶申込期間 5月16日(火)~6年3月29日(金)必着



凡例 日誌 会場 内容 講師 対象 定員 費用 申込 締切 問合せ ホームページ



健康・子育て

食品衛生推進員*を委嘱しました

食品等事業者の自主管理の推進及び区が行う食品の安全確保事業の推進に協力する11の方が、区長から委嘱を受けて、4月1日から第14期目の文京区食品衛生推進員として活動を開始しました。

生活衛生課食品衛生担当 ☎03-5803-1228

*食品衛生推進員:食品等事業者からの食品衛生関係の相談に応じ、適切な助言・支援を行います

サタデーパママタイム

子育てを始めたばかりのパママの交流会 区内在住の生後5か月以下(実施日現在)の第1子と保護者 無料 ☎5月15日(月)から区 申込

日時	6/15(木)	6/24(土)
	10:00~11:00(15分前から受付)	
会場	保健サービスセンター	保健サービスセンター本郷支所
定員	10組(申込順)	8組(申込順)
問合せ	保健サービスセンター ☎03-5803-1807	保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106

※6月の保健サービスセンターは木曜開催

在宅療養者等歯科訪問健診・予防相談

歯科医師や歯科衛生士がご自宅等に訪問し、歯科健診・相談と口腔ケアなどの予防相談を行う 区内在住で、在宅にて療養及び通院困難などの理由により歯科医院に行けない方 無料 [治療が必要な場合は保険診療(有料)] 電話で文京区地域包括ケア歯科相談窓口 ☎090-4544-8020へ 健康推進課保健係 ☎03-5803-1229

※詳細は区 参照

ぶんにこ本富士(認知症カフェ)

梅雨~初夏を気持ちよく過ごそう! 6月17日(土)午後2時 区民センター 音楽や美術などのアートに触れながら交流 龍岡会アート部 区内在住者と家族 15人(申込順) 100円 電話で高齢者あんしん相談センター本富士分室 ☎03-3813-7888へ

麻しん・風しん混合ワクチン(MR)第2期定期予防接種

接種期間 6年3月31日(日)まで 平成29年4月2日~30年4月1日生まれの方 無料 予防対策課 ☎03-5803-1834

※対象者へ3月下旬に予診票を送付済(予診票がない方は予防対策課へ)

※詳細は予防対策課又は区 参照

尿失禁予防教室

7月7日(金)午後2時~4時 アカデミー文京 下腹部の筋力や下肢の筋力を高めることで、軽い尿失禁の予防と改善を目指す 半田瞳氏 区内在住の65歳以上の女性 20人(抽選) 無料 5月15日(月)午前8時30分から電話で高齢福祉課介護予防係 ☎03-5803-1209へ 5月26日(金)

ヨガ&ストレッチ

6月3日~24日の土曜(全4回) 午後2時30分~4時 健康センター 呼吸をコントロールして健康的に心と体の繋がりを深める 区内在住・在勤・在学者 12人(抽選) 2,800円(初日納入) 往復はがき(1人1枚)に講座名・住所(在勤者は勤務先名・所在地、在学者は学校名も)・氏名(ふりがな)・電話番号・生年月日・性別と返信用にも宛先を明記し、〒112-8555文京区保健サービスセンター健康相談係 ☎03-5803-1805へ 5月22日(月)必着

知っておきたい感染症豆知識

虫の日(6月4日)にちなんで、蚊やダニを媒介とする感染症をはじめとした様々な動物由来感染症のリスクや予防対策法について、展示を行います。

今まで知らなかった感染症予防の豆知識について、楽しく学びましょう。

6月1日(木)午前10時~午後6時・2日(金)午前10時~午後3時 ギャラリーシビック どの年代でも 無料 当日直接会場へ 予防対策課感染症対策担当 ☎03-5803-1962

▶共催 アース製薬

高齢者にマッサージのサービス

60歳以上の区内在住者 各24人(申込順) 500円

日時	6/7(水)・21(水)	
	10:00~13:10	
会場	福祉センター 江戸川橋	根津交流館
申込問合せ	電話で福祉センター江戸川橋 ☎03-5940-2901へ	電話で高齢福祉課社会参画支援係 ☎03-5803-1203へ
申込期間	5/19(金)9:00~各回前日	5/19(金)8:30~各回前日

※1回の電話で1人まで申込可
※ジャージ又はTシャツ等の軽装で、手ぬぐいを2本持参(1本はタオル可)
※住所と年齢の確認できるものを持参
※1回40分程度、施術師の指名は不可

はじめての離乳食講習会

6月15日(木)①午前10時30分~11時30分 ②午後1時~2時(10分前から受付) 保健サービスセンター 講義と実演「5~6か月児の離乳食づくりのポイント」 区内在住で4年12月~5年1月生まれの第1子の保護者(初めて参加する方を優先) 各15人(申込順) 無料 5月16日(火)から電話で保健サービスセンター ☎03-5803-1805へ

※筆記用具を持参

転ばナイス教室

6月21日~7月26日の水曜(全6回) 午前10時~11時30分 東急スポーツオアシス本駒込店(本駒込2-28-12) 転倒による骨折等が原因で要介護状態になるのを防ぐため、転ばない、骨折しないカラダづくりを学ぶ 医師から運動制限を受けていない65歳以上の区内在住者 20人(抽選) 無料 電話で高齢福祉課介護予防係 ☎03-5803-1209へ(申込フォームからも申込可) ▶申込期間 5/15(月)~26(金)

母親学級(2日制)

出産・育児の話、歯科・栄養の話 20週以降の区内在住の初妊婦 無料 保健サービスセンター

日時	6/2(金)・9(金)
	13:30~15:00(10分前から受付)
定員	各30人(申込順)
申込問合せ	5/22(月)から電話で保健サービスセンター ☎03-5803-1805へ

保健サービスセンター本郷支所

日時	6/13(火)・20(火)
	13:30~15:00(10分前から受付)
定員	各10人(申込順)
申込問合せ	5/22(月)から電話で保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106へ

※1日のみの参加も可
※母子手帳・筆記用具・飲み物(必要な方)を持参
※会場は居住地域によって異なる、管轄する保健サービスセンターを区 確認のこと

専門医による骨粗しょう症健診

6月15日(木)午後1時~4時(2時まで受付) 保健サービスセンター 身体測定・骨密度の測定・医師の結果説明・保健指導・栄養指導 20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳(4月2日~6年4月1日に誕生日を迎える方)の区内在住の女性(現在骨粗しょう症で治療中の方を除く) 28人(申込順) 700円 5月18日(木)から電話で保健サービスセンター健康相談係 ☎03-5803-1805へ

母親学級(オンライン開催)

6月16日(金)午後2時~3時35分 妊娠中の口腔ケア・食事の話、沐浴デモ、助産師の話、出産・産後の話 20週以降の区内在住の初妊婦(集合型母親学級の参加者を除く) 20人(抽選) 無料 区 から申込 ▶申込期間 5月20日(土)~30日(火) 保健サービスセンター ☎03-5803-1805

※Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要

健康づくり栄養教室「パパッとパパごはん」

6月24日(土)午前11時~正午 保健サービスセンター 講義と実演「パパの作るごはんを家族を元気に」 1歳未満の子どもの父親又はパートナーが妊娠中の区内在住者(初めて参加する方を優先) 20人(申込順) 無料 5月23日(火)から電話で保健サービスセンター ☎03-5803-1805へ

※筆記用具を持参

障害児・者対象講座

区内在住・在勤・在学の各障害者 各8人(抽選) 電話又は 講座名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を明記し、リアン文京 ☎03-5940-2822 ☎03-5940-2823へ

講座名	日時	会場	費用	締切	持ち物
視覚障がい者対象 パソコン教室	6/17(土) 13:30~16:30	福祉センター 江戸川橋	無料	6/9(金)	ノート・筆記用具
視覚障がい者対象 パソコン教室	18(日) ①10:00~12:00 ②13:00~15:00				
障害児・者対象 モザイクタイル教室	22(木) 13:30~15:00	障害者会館	500円	14(水)	作品を入れる袋・ポケットティッシュ又はウエットティッシュ
障害児・者対象 陶芸教室	29(木) 13:30~15:00	福祉センター 江戸川橋		21(水)	エプロン・雑巾2枚・タオル

認知症講演会

「高齢期の財産管理」 6月17日(土)午後2時~3時30分 アカデミー文京 老後の健康や財産管理の不安、認知症の親の財産管理の方法等、高齢期のお金の管理についての講演会 八谷博喜氏(中央大学研究開発機構教授) 区内在住・在勤・在学者 30人(申込順) 無料 電話で高齢者あんしん相談センター大塚 ☎03-3941-9678へ

ウォーキング教室

64歳以下の区内在住者(初めて参加する方、全回参加できる方を優先) 無料

日時	6/5(月)・12(月)・30(金)(全3回)	6/7・21、7/5・19(全て水曜、全4回)
	14:00~15:30	13:30~15:00
会場	保健サービスセンター	保健サービスセンター本郷支所
講師	加藤有里氏(健康運動指導士)	寺田憲生氏(健康運動指導士)
内容	歩く前の準備、ストレッチ、体を痛めない効果的な歩き方と正しい姿勢を学ぶ(初心者向け)	ウォーキングフォームレッスン、姿勢矯正のための筋肉メンテナンス、筋力トレーニング、安全ウォーキングのためのミニ講座など
定員	15人(申込順)	8人(申込順)
申込問合せ	5/15(月)から電話で保健サービスセンター ☎03-5803-1807へ	5/19(金)から電話で保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106へ

健康スキルアップクラス

64歳以下の区内在住者(初めて参加する方、全回参加できる方を優先) 無料

日時(全4回)	6/21、7/12・19、8/9(全て水曜)	6/2・16、7/14・28(全て金曜)
	14:00~15:30	10:00~11:30
会場	保健サービスセンター	保健サービスセンター本郷支所
講師	門田公子氏(健康運動指導士)	殿塚有紀子氏(健康運動指導士)
内容	筋膜ほぐし、骨盤調整、筋力トレーニング、ストレッチを組み合わせた運動	有酸素運動、ストレッチ、筋力トレーニングなど日々の生活に取り入れやすい運動
定員	15人(申込順)	8人(申込順)
申込問合せ	5/15(月)から電話で保健サービスセンター ☎03-5803-1807へ	5/15(月)から電話で保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106へ

