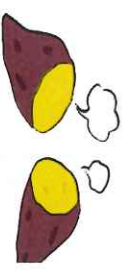


練馬区立男女共同参画センターえーる



◆7レイル予防で健康な人生100年時代へ

◆えーるのお知らせ

消防訓練 11月8日(水)

午後3時半～4時半

日頃より、男女共同参画センターをご利用頂きありがとうございます。消防訓練を行いますのでご理解、ご協力をお願いいたします。
※ご都合が良ければご参加ください。



受付・事業

えーるは、女性だから男性だからにこだわらず、ひとりひとりの得意分野を発揮し合って、それぞれが自分らしく生きていける“男女共同参画社会”を目指した拠点施設です。
さまざまな講座やイベントの開催、団体交流として施設の貸出、就活応援コーナー、保育室、授乳室も設置しています。

開館時間：9:00～21:30
休館日：12月29日～1月3日
(施設点検のため臨時休館あり)

受付 03-3996-9005
事業 03-3996-9007

7レイル4つの柱

運動

積極的に体を動かし、筋力の低下を防ぎましょう
●1日10分だけ多く動く
歩く機会を増やす
掃除や洗濯も運動のひとつ

食生活

1日3食、栄養バランスの良い食事をしっかりと食べましょう
●乳製品や果実を積極的に食べる
たんばく質をしっかりと取る
家族や友人と一緒に食事を楽しむ
いつまでもおいしく食べられるように口や舌の機能を守りましょう

口腔ケア

●正しい歯磨きでお口の清潔を守る
半年に1回は歯科医院へ
お口周りの筋肉をストレッチ
買い物や地域活動で、頭や体を使いましょう
●1日1回は外出する
ホラソニア活動に参加する
近所への散歩も社会参加のひとつ

社会参加

●正しい歯磨きでお口の清潔を守る
半年に1回は歯科医院へ
お口周りの筋肉をストレッチ
買い物や地域活動で、頭や体を使いましょう
●1日1回は外出する
ホラソニア活動に参加する
近所への散歩も社会参加のひとつ

受付・事業

図書・資料室では、主に男女共同参画に関する学習・研究活動に必要な書物を所蔵しています。また、女性誌なども取り揃えています。閲覧室はどなたでも自由に利用できます。

利用登録をすると、図書資料の貸出ができます。(練馬区に在住・在勤・在学の方、1人6冊まで、期間4週間)

利用時間：9:00～21:30
休館日：12月29日～1月3日
(施設点検のため臨時休館あり)

図書直通 03-3996-9099

相談室

家族問題、人間関係、配偶者や恋人などからの暴力(DV)、性的マイノリティ(LGBT)など、ひとりで悩まずご相談下さい。

毎日9:00～19:00(祝日17:00まで)
※年末年始・施設点検日を除く

■性的マイノリティ相談の特設日
自分の性や性的指向などで悩んでいるご本人やご家族、友人などからの相談を臨床心理士が来所または電話で予約不要でお受けします。

毎月第3土曜日(9:00～17:00)

■専門相談(心の相談、配偶者からの暴力に対する相談、法律相談) 予約制となります。

相談直通 03-3996-9050

◆えーるの忘れもの

最近お忘れ物が多く、お問い合わせも多いのでお預かりする状況です。お帰りになるときには今一度身の回りのご確認をお願いいたします。



アクセス



〒177-0041
東京都石神井町8-1-10
e-mail: info@nerima-yell.com
https://www.nerima-yell.com/
指定管理者：
NPO法人練馬区障害者福祉推進部