

がい こく じん

外国人のための

せいかつ

おりえんてーしょん

こうざ

生活オリエンテーション講座

ねりまでくらす

はじめのいっぽ

2026

10/24 土

どうび

10:00-12:00

うけつけかいし
(受付開始 9:40)

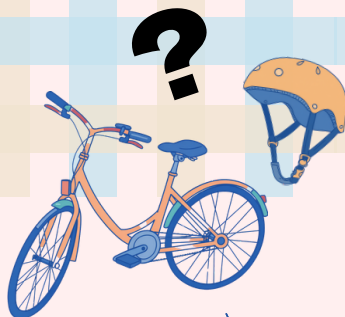
ていいん
定員
20名
ちゅうせん
抽選

もうしこみしめきり
申込締切
きんようび
10/9 (金)

さんかひ
参加費
300円
えん
げんきん
現金のみ



く ほうむページ
区ホームページ



こうざ ないよう
【講座の内容】

生活に必要なことやルールがわかります。

ごみ だ かた じてんしゃ るーる ぼうさい
ゴミの出し方、自転車のルール、防災 など

ぶんかたいけん わがし づく
文化体験『和菓子作り』

つぎは、

12月・2月
にやります。



わがし
和菓子
いめーじ
※イメージ

さんか ひと
参加できる人
(だれが)

くないざいじゅう ざいきん ざいがくがいこくじん
区内在住・在勤・在学外国人

ばしょ
場所

(どこで)

ねりまくりつ きんろうふくしかいかん ねりま ひがしおおいずみ
練馬区立勤労福祉会館 (練馬区東大泉5-40-36)
おおいずみがくえんえき ある やく ぶん
大泉学園駅から歩いて約3分

もうしこみほうほう
申込方法

もうしこみふおーむ でんわ めーる おし
申込フォームまたは 電話、メールで、①～⑦を教えてください。

いべんとめい なまえ でんわばんごう
①イベント名 ②名前 ③電話番号

じゅうしょ ざいきん ばあい きんむさき じゅうしょ ざいがく ばあい がっこうめい こくせき
④住所 (在勤の場合は勤務先の住所、在学の場合は学校名) ⑤国籍

あれるぎー ないよう つうやく ひつよう げんご
⑥アレルギーがあるかとその内容 ⑦通訳が必要かとその言語



といあわ もうしこ さき
問合せ・申込み先

ねりま ちいきしんこうか じぎょうすいしんかかり
練馬区 地域振興課 事業推進係

でんわ
【電話】03-5984-4333

めーる
【メール】CHIKI17@city.nerima.tokyo.jp

Daily Life Orientation for Foreigners

The first step in your life in Nerima



2026
10/24 Sat.
10:00-12:00
Reception starts at 9:40

Capacity
20 people
To be determined by lottery.

Participation fee
300 yen (cash)

Apply by October 9



official website of Nerima City

The orientation you can learn the same things will be held in
December, February

What you can learn/experience ;

- Basic knowledge and rules for daily life in Japan, such as how to separate and put out the garbage, bicycle rules, disaster preparedness
- Cultural experience- Making WAGASHI - traditional Japanese sweets



Wagashi-traditional Japanese sweets

Who can participate

Foreigners who reside/work/go to school in Nerima city

Place

Kinrou Fukushi Kaikan

(5-40-36、Higashioizumi, Nerima City)

It is about a 10-minute walk from Hikarigaoka Station

Application

Please provide the following ①-⑦

by the application form, phone, or email.

- ①Event name
- ②Your name
- ③Your phone number
- ④Your address (If you work/go to school in Nerima city, please specify the name of the workplace/the school)
- ⑤Your nationality
- ⑥Do you have any allergies? If you do, what are you allergic to?
- ⑦Do you need an interpreter? If you do, in what language?



Inquiries and applications : Nerima City Regional Promotion Section
【Phone】 03-5984-4333 【Email】 CHIIKI17@city.nerima.tokyo.jp

面向外国人的 生活指导讲座

在练马区生活 开始的第一步



【讲座内容】

- 生活中需要了解的事项及规则。
垃圾的投放方法、关于自行车的规则、防灾等等
- 文化体验『制作传统日式甜点』



日式甜点
※印象例图

参加对象

在本区居住・就职・就学的外国人

地点

勤劳福社会馆（练马区东大泉5-40-36）
从大泉学园走路约3分

申请

请利用报名表,电话,或邮件告知以下①~⑦的内容。

- ①活动名称 ②姓名 ③电话号码
- ④地址（就职者请注明就职单位地址、就学者注明学校名称）
- ⑤国籍 ⑥是否有过敏史及其状况 ⑦是否需要翻译及何种语言



2026

10/24

周六

10:00-12:00
(入场开始:9:40)

人数

20名
抽签制

报名截止
10月9日(周五)

参加费

300円
(现金)



练马区网页

下期预计在
12月・2月
举办

咨询与报名：练马区地域振兴课事业推进系

【电话】03-5984-4333【电子邮件】CHIKI17@city.nerima.tokyo.jp

외국인을 위한 생활오리엔테이션강좌 네리마에서 생활하는 첫 걸음



【강좌내용】

- ❁ 생활에 필요한 일이나 규칙을 알 수 있습니다
쓰레기 분리법, 자전거 규칙, 방재 등
- ❁ 문화체험 『와가시 만들기』

2026

10/24 토

10:00-12:00
(접수개시 9:40)

정원
20명
추천

10월 9일
신청마감

참가비
300엔
(현금)



구 홈페이지

다음은

12월 · 2월
에 개최예정입니다



와가시
※ 이미지 사진

참가 가능한 사람 구내재주 · 재근 · 재학외국인

장소

근로복지회관 (네리마쿠 히가시오이즈미5-40-36)
오이즈미 가쿠엔 역에서 도보 3분

신청

신청폼 , 전화, 이메일로 아래 ①~⑦를 알려주세요.

①행사명 ②이름 ③전화번호

④주소 (재근 일 경우 근무처 주소, 재학일 경우 학교명) ⑤국적

⑥알레르기 여부와 그 내용 ⑦통역 필요 여부와 해당언어



문의 · 신청처 : 네리마구 지역진흥과 사업추진계

【전화】 03-5984-4333 【메일】 CHIIKI17@city.nerima.tokyo.jp