

講座・催し



ボディコントロール(体幹運動)

▶日時:4~6月の第1・3火曜午前10時~11時【6日制】▶場所:石神井公園区民交流センター▶講師:トレーナー/植田麻利子▶定員:30名(抽選)▶申込:3月25日(木)までに電話で同所☎5910-3451

ふるさと文化講座「現代に生きる柳生新陰流」

▶日時:5月8日(土)午後2時~3時30分▶場所:石神井松の風文化公園管理棟▶内容:講義、演武▶講師:柳生新陰流兵法第二十二世宗家/柳生耕一平蔵信▶定員:50名(抽選)▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①講座名②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・電話番号を、4月8日(必着)までに〒177-0041石神井町5-12-16 石神井公園ふるさと文化館☎3996-4060 Eメール event-furusato@neribun.or.jp

起業家セミナー「創業!ねりま塾」入門編

「起業!それは、頼らない道の選択」をテーマに創業について学びます。▶日時:4月24日(土)午前10時~午後0時30分▶場所:ココネリ3階▶講師:サファリカレーショップ代表/安部美紀▶定員:50名(先着順)▶申込:電話またはファクスで①講座名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号⑥ファクス番号または電子メールアドレス(ある方のみ)を、4月22日(木)までに練馬ビジネスサポートセンター☎6757-2020 FAX 6757-1014 ※同ホームページ(http://www.nerima-idc.or.jp/bsc/)からも申し込みます。

若年女性のためのわたしの「これからライフ」2021 ~ゆるヨガ女子会

▶対象:ひきこもりなどの状態にある女性▶日時:④4月18日(日)⑤5月23日(日)⑥6月20日(日)午後2時~4時▶場所:男女共同参画センターえーる▶講師:全米ヨガアライアンス

RYT200/滝沢菜穂▶定員:各20名(先着順)▶申込:電話またはファクス、電子メールで①講座名(A~C)の別も②氏名③電話番号を、同所☎3996-9007 FAX 3996-9010 Eメール oubo@nerima-yell.com

※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、手話通訳を希望する方はその旨も、④4月3日(土)⑤5月8日(土)⑥6月5日(土)までにお知らせください。

ねりま区報送付サービスのご利用を

ねりま区報は、朝日・産経・東京・日経・毎日・読売の各新聞に折り込んでお届けしています。新聞未購読で、下記の施設で区報の入手が困難な方に無料で送付しています。希望する方は、区ホームページから申し込むか、お問い合わせください。



二次元バーコード

▶問合せ:広報係☎5984-2690

区報はさまざまな場所で入手できます

4月からは区内のライフ、ヤマダデンキにも区報を置かせていただくことになりました。ぜひ、ご覧ください。

主な設置場所	
区内の各駅	ファミリーマート(91店舗)
郵便局	セブン-イレブン(100店舗)
金融機関	西友(9店舗)
公衆浴場	ライフ(5店舗)
区立施設	ヤマダデンキ(4店舗)



情報あらかると

ここで紹介する事業は、区が支援したり、官公署などが実施したりするものです。

ミニガイド

◆体験教室▶日程:④4月5日(月)⑤19日(月)⑥26日(月)▶場所:大泉学園町体育館▶定員:各10名(先着順)▶申込:電話またはファクスで①催し名(A~C)と①~③の別も②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、SSC大泉☎3921-1300 FAX 3921-1691

1フットサル▶対象:5歳児~小学3年生▶時間:午後4時~5時

2フットサル▶対象:小学4~6年生▶時間:午後5時~6時

3スラックライン▶対象:5歳児~小学6年生▶時間:午後4時~4時45分

◆子育てママさんリフレッシュ!フラダンスはじめませんか▶対象:18歳以上の方▶日時:④4月6日~27日⑤5月4日~25日⑥6月1日~29日の毎火曜午前9時30分~10時30分【A④4日制⑤5日制】▶場所:光が丘体育館▶定員:各30名(先着順)▶費用:2,500円▶申込:電話でSSC光が丘・太田☎090-4745-8498

◆春の親子教室▶場所:平和台体育館▶定員:各15組(先着順)▶申込:電話またはファクスで①教室名(1②)の別。1はA⑥の別も②住所③参加者全員の氏名(ふりがな)④お子さんの生年月日・性別⑤電話番号を、4月5日(月)までにSSC平和台☎ FAX 5921-7800

(平日午前9時~午後5時)

1リトミック▶対象:1~3歳児と保護者▶日時:4月6日・20日、5月18日、6月1日・15日・29日の火曜④午後1時15分~2時⑤午後2時10分~2時55分【6日制】▶費用:1組6,000円

2プレキッズ体操▶対象:3~3歳6カ月児と保護者▶日時:4月13日・27日、5月11日・25日、6月8日・22日の火曜午後1時15分~2時30分【6日制】▶費用:1組6,000円

◆練馬区水泳連盟春の教室▶対象:18歳以上の方▶申込:往復ハガキで①教室名(1②)の別も②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、③3月26日④4月22日(必着)までに〒178-0065西大泉3-23-11 練馬区水泳連盟・佐竹☎6795-3414(問い合わせは木曜を除く午後6時~9時)

1上石神井水中ウォーキング▶日時:4月9日~6月25日の毎金曜午前11時~午後1時【12日制】▶場所:上石神井体育館▶定員:40名(抽選)▶費用:1万1880円

2泳法講習会▶日時:5月6日~6月24日の毎木曜午前11時~午後1時【8日制】▶場所:光が丘体育館▶定員:30名(抽選)▶費用:9,900円

子どものための講座

区内の団体に委託して実施。▶問合せ:育成支援係☎5984-1292

ねりま遊遊スクール

◆スポーツなど▶申込:A④回当日

会場▶B電話で日本ティーボール協会練馬区連盟・庄司☎090-3517-2021(午後5時~9時) ※未就学児は保護者同伴。 ※A④B④は保護者の参加も可。

3総合体育館▶対象:5歳児~中学生▶日時:4月17日(土)午前9時~正午▶内容:トランポリン、ボクシングミット打ちなど▶定員:20名(先着順)▶保険料:50円

4大泉学園少年野球場▶対象:3歳児~小学生▶日時:4月17日(土)午前10時~正午▶内容:ティーボール▶定員:30名(先着順)▶保険料:50円

5光が丘体育館▶対象:小学生▶日時:4月24日(土)午前9時30分~正午▶内容:キッズフットサル▶定員:30名(先着順)▶保険料:50円

6上石神井体育館▶対象:4歳児~小学生▶日時:4月24日(土)午前9時30分~11時30分▶内容:トランポリン、鉄棒など▶定員:40名(先着順)

◆4月の水泳ワンポイントレッスン▶対象:4歳児~中学生 ※小学3年以下のお子さんには水着を着用した保護者が付き添ってください。▶日時:4月17日(土)・24日(土)午前9時~11時▶場所:三原台温水プール、上石神井体育館、平和台体育館、光が丘体育館▶内容:時間内に来場したお子さんに指導者が助言 ※2時間の講座ではありません。▶費用:プール利用料(保護者のみ)▶持ち物:水着、水泳帽▶申込:当日会場へ

朝・夕・青空市

◆江古田いちば通り商店街▶日時:3月25日(休)、4月1日(休)午前10時~午後

7時▶問合せ:目黒☎3994-8068

◆光が丘IMA南館前▶日時:3月28日(日)午前10時~午後3時▶問合せ:富永☎090-4374-3888

区民のひろば

- この欄は、区民の方のサークル活動などを紹介しています。内容などの確認は当事者間でお願いします。
- 掲載を希望する方は、区ホームページをご覧ください。
- 場所は施設の予約状況により変更になる場合があります。

1高齢者向け水泳教室(初級クラス・中級クラス) 60歳以上の方対象 第2を除く月曜午前9時~11時 光が丘体育館 入会金1,000円 月会費2,000円 保険料年1,850円(65歳以上の方1,200円) 初回は無料体験可 野田☎090-9243-9233(午後7時~9時)

2春日町パレエジュニア(クラシックバレエ) 毎水曜午後1時~6時 春日町青少年館 入会金5,000円 月会費5,500円 初回は無料体験可 前田☎3990-8225 Eメール kasugatyouballer@gmail.com (要予約)

3草月流生け花 草秀会 第4日曜午後1時45分~4時30分 男女共同参画センターえーる 講師 杉山秀子 月会費1,000円 花材代月1,500円 小宮☎090-6658-9560 Eメール rsmmq474@yahoo.co.jp (要予約)

4手編みサークル(棒針・カギ針・アフガン編み) 中高年齢の初心者対象 第1・3①月曜②木曜午前10時~正午 生涯学習センター分館 ①②とも入会金2,000円、月会費2,000円 小島☎5241-0572

5ハイキングクラブ・ぐるうぶ山人 年50回程度ハイキングや縦走、名所めぐり、街歩き 第1木曜午後7時~9時に貫井地区区民館で例会あり 入会金1,500円 月会費1,000円 石井☎3999-6097

624式太極拳 太極拳アリサ 初心者~初級者対象 毎月曜午後5時~6時30分 旭丘地域集会所など 講師 TFA太極拳友好協会/瑤寺理恵子 月会費2,500円 今井☎080-9211-7456 (要予約)

7水曜こぶしスイミング 50歳以上の初心者~中級者対象 月4回水曜午後1時~3時 光が丘体育館 講師 青木喜美子 入会金1,000円 月会費2,500円 保険料年1,000円 初回は無料体験可 三浦☎080-5670-9718

8俳句 練馬四木会 第4木曜午後1時~4時 石神井台みどり地域集会所 講師 高平嘉幸 月会費500円 倉本☎ FAX 5934-1293 (要予約)

広告 広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。

※広告掲載のお問い合わせは広報係☎5984-2690。

どんな植木でも どんな植栽でも
どんな解体でも どんな相談でも

見積もり無料!!

代表 吉住太郎

植木工事 解体工事

伐採 1本 1,000 ~ 木造 1坪 25,000 ~
剪定 1本 1,000 ~ 鉄骨 1坪 30,000 ~
草刈 1平米 150 ~ RC 1坪 50,000 ~

植木・解体のことは ハヤブサグリーン

本社:東京都足立区島根 2-22-10
練馬支店:練馬区西大泉 5-16-14

03-6874-8963

畳を替えて、気分一新! 快適生活

表替え ¥4,700~ 新畳 ¥11,200~ 裏返し ¥3,800

即日仕上げ 朝引き取り→夕方納品

防虫シート・竹炭シート 取扱

★重たい家具の移動 無料
★仕上げの拭き掃除 無料

私たちがお伺いします!!

二代目 白澤 聡
三代目 白澤 聡一

有限会社 白澤畳店

ご注文 お問い合わせ ☎ 0120-75-1153

詳しくはホームページへ http://www.shirasawa-tatami.co.jp 練馬区旭丘 1-63-6

お見積り相談無料 その塗装工事、ちょっと待って! [ちょっと補修サービス]も実施します

小冊子「塗装工事マニュアル」を無料でプレゼント! 株式会社住まいるペイント

例えは... ●雨どいの調子が悪い ●雨漏りがする ●塀の補修がしたい など

ZOOM 相談受付中 〒176-0023 練馬区中村北4-20-14 MMビル4階 ☎ 0120-39-4116 / Mail : info@smilepaint.co.jp QRコードより