

お休みします
(男女共同参画センターえーる ☎3996-9005) …4月25日(日)午後5時から【害虫駆除のため】

子ども・教育

5月の1歳児子育て相談・1歳からの食事講習会
▶対象:10カ月～1歳4カ月児 ▶内容:歯磨き・育児・食事相談 ▶持ち物:母子健康手帳 ▶申込:電話で各保

Table with columns: 場所(保健相談所)・申込先, 日程, 定員(先着順). Rows include 豊玉, 北, 光が丘, 石神井, 大泉, 関.

※時間はいずれも9:00～11:00。
5月の「赤ちゃんからの飲む食べる相談」
少人数のグループで、乳幼児のいる

5月の健康相談などの日程(無料) 事前に予約が必要です。
Table with columns: 内容, 場所, 日程・受付時間. Includes health consultation, smoking cessation, and dental consultation.

Table with columns: 場所(保健相談所)・申込先, 日時(いずれも40分程度), 定員(先着順). Rows include 豊玉, 北, 光が丘, 石神井, 大泉, 関.

高齢者 シニア就職支援セミナー
(ア)講義(イ)個別相談会
▶対象:おおむね60歳以上の方 ▶講

師:キャリアカウンセラー/円木暁 ▶定員:ア各30名イ各6名(先着順) ※イはハローワークに登録していない方のみ。 ▶区の担当:いきがい係 ▶申込:電話で(株)シグマスタッフ ☎0120-916-898(平日午前9時～午後4時)

Table with columns: 日程, 場所. Rows include 5/24(月) and 7/8(木).

※時間はいずれもア13:30～15:30 イ15:50～16:50。

講座・催し

おうちでできるシンプルヨーガ「在宅不調を、ヨーガで改善!」
▶日時:5月19日(水)午前10時～11時30分 ▶場所:サンライフ練馬 ▶講師:気づきのヨーガ主宰/堀内美加 ▶定員:12名(抽選) ▶申込:往復ハガキで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、4月30日(必着)までに〒176-0021貫井1-36-18 サンライフ練馬 ☎3990-0185

令和3年1月～5年3月生まれのお子さん対象
10万円分の育児用品やサービスを提供
令和3年1月～5年3月生まれのお子さんのいる家庭に、東京都が10万円相当の育児用品やサービスを提供します。4月末から順次、申し込みに必要なIDやパスワードを記載した案内を送付します。案内をご覧の上、専用サイトから希望するメニューを申し込んでください。
▶問合せ:東京都コールセンター ☎0120-922-283
※案内の発送については、区役所内母子保健係 ☎5984-4621。
●対象となる方
Table with columns: 誕生日, 要件. Rows include birth dates and residency requirements.

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。
▶講演会「青年期から成人期における発達障害の課題」 5月9日午後2時～4時 ココネリ3階 講師 白梅学園大学準教授/廣澤満之 参加費無料 練馬精神保健福祉会練馬すずしろ会・松沢 ☎3994-3382(平日)

▶ヒロシマ・ナガサキ原爆写真展 5月8日～13日午前10時～午後6時(13日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 被爆者練馬の会・綿平 ☎6909-8359
▶手編み(カギ針・棒針・アフガン編み) 初心者～中級者対象 第2・4①火曜②木曜午前10時～正午 石神井公園区民交流センター ①②とも入会金2,000円、月会費2,000円 高梨 ☎3999-4913(要予約)
▶水泳 スイマーズ 3泳法で25m泳げる女性対象 毎水曜午前11時～午後1時 上石神井体育館 月会費2,000円 初回は無料体験可 高橋 ☎3929-3880(要予約)

▶パソコン(ワード) ワクワク7色会 月2回水曜午前9時30分～11時30分 勤労福祉会館 入会金500円 会費1回500円 初回は無料体験可 藤岡 ☎090-8437-9606(要予約)
▶手編み(棒針・カギ針・アフガン編み) 初心者～中級者対象 ①第2・4金曜②第1・3土曜午前10時～正午 勤労福祉会館 ①②とも入会金2,000円、月会費2,000円 飯田 ☎3921-1108
▶いきいき健康マーじゃん土支田の会 毎土曜午後0時30分～5時30分 土支田中央地域集会所 講師 佐川正高 会費1回1,500円 荻野 ☎090-5320-7299 Eメール ik2kmc@docomo.ne.jp(要予約)

▶子どもの自己肯定感を高める方法 子育て中の保護者、支援者対象 4月27日午前10時～11時30分 ココネリ3階 講師 伊藤由貴 参加費500円 こねくとういず事務局・村嶋 ☎070-2263-5091 HP http://u0u1.net/v551(要予約)
▶祝・核兵器禁止条約ねりま平和展 5月7日～9日午前10時～午後8時(7日は午後1時から。9日は午後6時まで) 練馬文化センター 入場無料 ヒパクシャ国際署名推進ねりま連絡会・宮前 ☎FAX 6760-9446

▶手編みサークル(棒針・カギ針・アフガン編み) 初心者・中高年齢者対象 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
▶リコーダー体験講座 アルトリコーダーを持参でき、楽譜が読める方対象 4月29日午前11時～午後0時30分 光が丘区民センター5階 講師 向江昭雅 参加費無料 光が丘リコーダーアンサンブル・徳重 ☎090-6957-9726 Eメール rsxnq504@yahoo.co.jp(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。

docomo ドコモショップ 大泉学園店・石神井公園店・上石神井店
ドコモスマホ教室、予約受付中!
4月予約受付中!
5月のドコモスマホ教室も、予約受付中です!
インターネット、文字入力、マップ、プログラミング、LINEなど 様々な講座をご用意しております!
購入検討中の方 必見!!! らくスマ体験会・タブレット体験会
参加費無料!
大泉学園店 東京都練馬区東大泉5-43-1 ゆめりあフェンテB館3階 定員数:1日4名 専用ダイヤル:0120-376-600
石神井公園店 東京都練馬区石神井町3-20-14 HSTower 1階 定員数:1日3名 専用ダイヤル:0120-367-900
上石神井店 東京都練馬区上石神井1-5-11 秋葉ビル1階 定員数:1日4名 専用ダイヤル:0120-737-900
他にも、講座は多数ございます。店頭にて直接お申込みいただくか、WEBもしくはお電話にてお申込みください。

お見積り相談無料 その塗装工事、ちょっと待って! [ちょこっと補修サービス]も実施します
例えば…●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
小冊子「塗装工事マニュアル」を無料でプレゼント!
ZOOM 相談受付中 ☎176-0023 練馬区中村北4-20-14 MMビル4階 株式会社住まいるペイント
☎0120-39-4116 / Mail: info@smilepaint.co.jp QRコードより