

# みんなで脳活しませんか ～認知症予防脳活プログラム



問合せ 介護予防係 ☎5984-2094

脳を鍛え、認知機能の低下を予防する講座です。参加を希望する方は、募集要項をご覧くださいの上、9月10日(必着)までに申し込んでください。▶  
**対象:**自分で通える区内在住の65歳以上で、脳活プログラム終了後もグループで活動を続けられる方 ※過去に受講した方を除く。▶**募集要項の請求方法:**8月26日(休)までに電話で介護予防係へ ※区ホームページでもご覧になれます。

▲募集要項はコチラ

プログラム名	日時・場所など
SNS編	▶日時:10/21～来年1/13の毎木曜④10:00～12:00⑤13:30～15:30【12/30を除く。12日制】▶場所:勤労福祉会館▶内容:インターネット検索やLINEを通じた交流▶定員:各10名(抽選)
運動編	▶日時:10/8～11/26、12/24、来年1/28の金曜④10:00～11:30⑤13:00～14:30【10日制】▶場所:ルネサンス富士見台(貫井3-12-33)▶内容:二重課題運動や有酸素運動にグループで取り組む▶定員:各15名(抽選)
絵本読み聞かせ編	▶日時:10/12～来年2/22の毎火曜14:00～16:00【11/23、12/28、来年1/4を除く。17日制】▶場所:サンライフ練馬▶内容:読み聞かせの技術を習得し、子どもなどとの交流を目指す▶定員:20名(抽選)

# 8/29(日)～9/4(土) ねりま手工芸公募展

16歳以上のアマチュアの方から募集した手工芸作品を展示します。  
▶日時:8月29日(日)～9月4日(土)午前10時～午後5時 ※30日(月)は休館。  
▶場所:石神井公園ふるさと文化館▶問合せ:伝統文化係 ☎5984-2442



昨年の様子

# ねりま区報送付サービスのご利用を

ねりま区報は、新聞に折り込んでお届けしているほか、駅や金融機関、ファミリーマート、セブン-イレブン、西友、ライフ、サミット、ヤマダデンキ、区立施設にも置いています。新聞未購読で、上記の施設で区報の入手が困難な方には無料で送付します。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。▶問合せ:広報係 ☎5984-2690



## 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

- ◆**謎解きスタンプラリー～エコダ王国ものがたり**▶日時:8月28日(土)・29日(日)午前10時～午後6時▶場所:江古田駅北口駅前通り▶内容:抽選で景品をプレゼント▶問合せ:江古田駅北口商店会・佐久間 ☎3993-4435
- ◆**練馬区水泳連盟秋の教室**▶対象:18歳以上の方▶定員:各30名(抽選)▶申込:往復ハガキで①教室名【1～3】の別。②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、⑧8月27日⑨9月21日⑩25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・金曜を除く午後6時～9時)
- ◆**上石神井水中ウォーキング**▶日時:⑨9月10日・24日、10月8日・22日、11月5日・19日、12月3日⑩9月17日、10月1日・15日・29日、11月12日・26日、12月10日の金曜午前11時～午後1時【7日制】▶場所:上石神井体育館▶費用:6,930円
- ◆**泳法講習会**▶日時:9月30日～11月18日の毎木曜午前11時～午後1時【8日制】▶場所:大泉学園町体育館▶費用:9,900円
- ◆**しゃきしゃき足腰改善トレーニング**▶日時:10月4日～12月27日の毎月曜午前11時～午後1時【第2月曜を除く。10日制】▶場所:中村南スポーツ交流センター▶費用:5,000円

- ◆**ねりまのねり歩き(④石神井公園コース⑤大泉牧場コース)**▶日時:④9月17日(金)⑤24日(金)午前9時20分西武池袋線石神井公園駅集合～石神井池～三宝寺～正午豊島屋解散(約3km)⑥27日(月)⑦29日(水)午前9時20分西武池袋線大泉学園駅集合～牧野記念庭園～小泉牧場～午後0時30分北野神社解散(約4km)▶定員:各10名(抽選)▶保険料など:500円▶申込:往復ハガキで①催し名(④～⑦の別)②参加者全員(4名まで)の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を、8月31日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光案内所 ☎3991-8101
- ◆**渋沢栄一の銅像がある板橋界わいを歩きますか**▶日時:9月25日(土)午前9時JR板橋駅集合～加賀藩前田家下屋敷跡～板橋宿本陣跡～子爵渋沢栄一銅像～午後0時30分東武東上線大山駅解散(約6km)▶保険料など:500円▶申込:往復ハガキで①催し名②参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を、8月31日(必着)までに〒177-0032谷原4-15-12 練馬区ウォーキング協会・鯉洲 ☎5372-1559(問い合わせは午後3時～6時)

### 朝・夕・青空市

- ◆**江古田いちば通り商店街**▶日時:8月25日(水)、9月1日(火)午前10時～午後7時▶問合せ:目黒 ☎3994-8068
- ◆**光が丘IMA南館前**▶日時:8月29日(日)午前10時～午後3時▶問合せ:富永 ☎090-4374-3888

### 献血にご協力を

- ◆**区役所本庁舎19階**▶日時:8月26日(木)午前10時15分～正午・午後1時15分～4時▶問合せ:東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

### 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**
- ◆**親子で英語体験! お歌やお話であそぼう**▶対象:1～3歳児と保護者▶日時:9月3日(金)午前10時～11時▶場所:西大泉地区区民館▶定員:8組(先着順)▶費用:1組100円▶申込:電話でぺこぺこあおむしの会・金 ☎080-5193-2844(午前9時～午後8時)
- ◆**親子でリトミック**▶対象:①1～2歳児と保護者②4カ月～1歳6カ月児と保護者▶日時:9月14日(火)①午前9時40分～10時40分②午前11時～正午▶場所:早宮地域集会所▶定員:各10組(先着順)▶費用:1組100円▶申込:電話でキラキラプロジェクト・戸ヶ崎 ☎080-4426-2295
- ◆**スポーツなど**▶申込:㊦㊧㊨当日会場へ㊩電話でSSC平和台 ☎5921-7800㊪電話で日本テニス協会練馬区連盟・庄司 ☎090-3517-2021(午後5時～9時) ※未就学児は保護者同伴。 ※㊦㊧㊨は保護者の参加も可。
- ◆**桜台体育館**▶対象:5歳児～中学生▶日時:9月4日(土)①午前9時15分～10時45分②午前10時～11時45分▶内容:

- ①ダブルダッチ②スラックライン▶定員:各20名(先着順)▶費用:100円(保護者のみ)
- ◆**平和台体育館**▶対象:小学1～3年生▶日時:9月4日(土)午前10時～正午▶内容:かけっこ▶定員:20名(先着順)
- ◆**大泉学園町体育館**▶対象:3歳児～中学生▶日時:9月18日(土)午前9時30分～11時30分▶内容:体操、トランポ

### 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をお願いします。
- 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。
- ◆**植物の恵みを楽しむ ハーブの会**▶60歳以上の方対象▶第3火曜午前11時～午後1時▶光が丘地区区民館▶会費1回1,100円▶山口 ☎090-3205-0796(要予約)
- ◆**高齢者水泳体験会(水泳・水中歩行・体操)**▶60歳以上の方対象▶①9月10日②17日③24日午前11時～午後1時▶平和台体育館▶①～③とも保険料100円▶シルバースイミングクラブ平和台・かねこ ☎080-3461-1108(要予約。午後5時～9時)
- ◆**書道教室 シロー**▶小学生以上対象▶月2回火曜午後4時～7時▶高野台地域集会所▶月会費1,500円▶教材費月550円▶初回は無料体験可▶大川 ☎090-5333-3629

- ◆**リナなど**▶定員:30名(先着順)
- ◆**光が丘体育館**▶対象:小学生▶日時:9月18日(土)午前10時～正午▶内容:木工細工▶定員:30名(先着順)▶費用:50円
- ◆**大泉学園少年野球場**▶対象:3歳児～小学生▶日時:9月18日(土)午前10時～正午▶内容:ティーボール▶定員:30名(先着順)▶費用:50円

- ◆**カウラノウクレクラブ**▶中高年齢の初心者対象▶第2・4月曜午後2時～4時▶大泉町地域集会所▶月会費3,000円▶初回は無料体験可▶年1回発表会あり▶山田 ☎090-3690-3322(要予約)
- ◆**英会話 English club Lemon**▶初級者～中級者対象▶月3回水曜①午後1時30分～2時50分②午後3時～4時20分▶石神井公園区民交流センター▶講師 ジュリア・ジョンソン▶①②とも入会金2,000円、月会費4,500円▶初回は500円で体験可▶伊藤 ☎5935-1333▶Eメール i-kazuko07@asahi.email.ne.jp(要予約)
- ◆**初心者向けストレッチヨガ**▶女性対象▶主に月4回月曜午前10時30分～11時30分▶豊玉地域集会所など▶会費1回1,000円▶初回は500円で体験可▶川端 ☎3994-4069(要予約)
- ◆**消しゴムで作るスタンプと作画こぶしの会**▶第4土曜午後1時～4時▶田柄地域集会所▶入会金1,000円▶会費1回1,500円▶関口 ☎FAX 3975-3019(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。

NTT docomo ドコモショップ 大泉学園店・石神井公園店・上石神井店 2021年9月30日(木)まで

下記店舗でd払いを初期設定されたお客様限定!

お買い物体験キャンペーン!!

『d払い』をはじめて使ってご購入なら 特別価格 1P ドコモポイント

お1人様 1点限り 数量に限りあり

1円相当

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 専用ダイヤル: 0120-780-180

石神井公園店 東京都練馬区石神井町3-20-14 HSTower 1階 専用ダイヤル: 0120-732-372

上石神井店 東京都練馬区上石神井1-5-11 秋葉ビル 1階 専用ダイヤル: 0120-034-302