

区民体育大会

▶問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947 ※実施要項は、体育館やスポーツ振興課(区役所本庁舎8階)、区ホームページなどをご覧ください。

●サッカー(少年の部)

▶対象:小学4~6年生のチーム ▶日時:11月3日~来年2月26日の土・日曜、祝日 ▶場所:練馬総合運動場公園など ▶申込:実施要項をご覧ください ※参加チームは10月23日(土)午後6時30分から石神井公園区民交流センターで行う代表者会議に必ず出席してください。

●バスケットボール(小学生男子・女子の部)

▶対象:8名以上で構成されたチーム ▶日時・内容:女子の部...12月12日

(日)、男子の部...25日(土)、男女準決勝・決勝...26日(日) いずれも午前9時から ▶場所:光が丘体育館 ▶費用:1チーム3,000円 ▶申込:実施要項をご覧くださいの上、10月15日(必着)までにミニバスケットボール協会・白井へ

●自転車(競技用)

▶対象:中学生以上 ▶日時:12月19日(日)午前9時から ▶場所:西武園競輪場(埼玉県所沢市) ▶内容:一般男子29歳以下・39歳以下・49歳以下・59歳以下・69歳以下・70歳以上の部、一般女子の部 ※400・1,200mのタイムトライアル。 ▶保険料など:500円 ▶持ち物:競技用自転車、ヘルメット ▶申込:往復ハガキで①部別②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号を、12月6日(必着)までに〒179-0085早宮1-29-2 自転車連盟・斎藤へ

ねりま区報 をさまざまな方法でご覧になれます!

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。

問合せ 広報係 ☎5984-2690 FAX 3993-1194

送付サービス

新聞未購読で、上記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。



無料アプリ「カタログポケット」

日本語のほか、英・中・韓・タイ・ポルトガル・スペイン・インドネシア・ベトナム語に対応し、音声の読み上げ機能があるなど、とても便利な電子ブックです。



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

◆秋の親子教室 ▶場所:平和台体育館

▶定員:各15組(先着順) ▶費用:1組1,000円 ▶申込:電話またはファクスで①教室名②の別。③は(A)④の別も②住所③参加者全員の氏名④お子さんの年齢⑤電話番号を、開催日の前日までにSSC平和台 ☎FAX 5921-7800(平日午前9時~午後5時)

■リトミック ▶対象:1~3歳児と保護者

▶日時:10月5日・19日、11月2日・16日、12月7日・21日の火曜(午後1時15分~2時) ▶午後2時10分~2時55分[6日制]

■プレキッズ体操 ▶対象:2歳6カ月~3歳児と保護者

▶日時:10月12日・26日、11月9日・30日、12月14日の火曜午後1時15分~2時30分[5日制]

◆いすに座っておこなう健康体操 ▶対象:20歳以上の方 ▶日時:①10月6日~27日②11月10日~24日③12月1日~22日の毎水曜午前10時45分~11時45分[④⑤4日制③3日制] ▶場所:光が丘体育館 ▶定員:各20名(先着順) ▶費用:2,500円 ▶申込:電話でSSC光が

丘・太田 ☎090-4745-8498

◆たのしい子育て~パパもママもLet'sエクササイズ ▶対象:3歳以上の未就学児と保護者 ▶日時:①10月9日(日)②11月13日(土)③12月11日(土)④来年1月8日(土)⑤2月12日(土)⑥3月12日(土)午前9時30分~10時30分 ▶場所:桜台体育館 ▶定員:各10組(先着順) ▶費用:1組500円(3名以上は1名につき200円追加) ▶申込:電話または電子メールで①催し名(④~⑥の別も)②参加者全員の氏名③お子さんの年齢④電話番号を、開催日の3日前までにSSC桜台・南波 ☎090-1408-9900 Eメール sakuradai.staff3@gmail.com

◆Zoomで開催・生活習慣病WEBセミナー「糖尿病・高血圧を正しく知りましょう」 ▶日時:10月16日(土)午後4時~5時 ▶講師:保谷医院副院長/宇都宮保典ほか ▶申込:10月15日(金)までに、申し込みフォーム(https://onl.tw/91WURZJ)から申し込んでください ▶問合せ:日本ペーリンガーインゲルハイム(株) ☎080-2183-9124(平日午前9時~午後5時)

◆秋季ソフトテニス教室 ▶対象:小学生以上 ※小中学生は保護者同伴。 ▶日時:10月31日(日)、11月7日(日)・14日(日)午前9時30分~午後0時30分

(予備日21日(日)) ※1日のみの参加も可。 ▶場所:豊玉中公園庭球場 ▶定員:30名(先着順) ▶保険料・ボール代など:1回500円 ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:練馬区ソフトテニス連盟・久下 ☎3921-5314

◆シニアお仕事フェアin練馬 ▶対象:55歳以上の方 ▶日時:11月1日(日)①正午~午後2時②午後1時~3時③午後2時~4時④午後3時~5時 ▶場所:ココネリ3階 ▶内容:再就職セミナー、面接会、就職相談 ▶定員:各20名(先着順) ▶申込:電話でシニア就業支援キャラバン事務局 ☎5212-2636(平日午前9時~午後6時)

◆再就職をめざす女性のための職業訓練~ワード・エクセル基礎科 ▶対象:結婚、出産、育児、介護などで退職後、再就職を希望し、ハローワークで求職登録をした方 ▶日時:11月8日(月)~12日(金)午前10時~午後3時[5日制] ▶場所:石神井公園区民交流センター ▶定員:10名(抽選) ▶テキスト代:2,200円 ▶申込:石神井公園区民交流センターや男女共同参画センターえーる、図書館、人権・男女共同参画課(区役所東庁舎5階)、区ホームページなどにある募集案内をご覧くださいの上、10月22日(金)までに募集

案内に記載の申込先へ ※保育室(6カ月以上の未就学児対象)を利用したい方は、併せて申し込んでください。 ▶問合せ:東京都能力開発課 ☎5320-4807

◆ライフ親子グラウンドゴルフ大会 ▶対象:4歳児~小学生と保護者 ▶日時:11月14日(日)午前9時30分~正午 ▶場所:大泉さくら運動公園 ▶定員:50組(先着順) ▶費用:1組200円 ▶申込:電話またはファクスで①催し名②住所③参加者全員(2名まで)の氏名・年齢・性別④電話番号を、11月10日(木)までにSSC大泉 ☎3921-1300 FAX 3921-1691

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

◆ターザン・ロープで遊ぶ ▶対象:小学2~6年生と保護者 ▶日時:10月17日(日)午前9時10分~正午 ▶集合場所:西武池袋線大泉学園駅 ▶定員:15組(先着

順) ▶費用:1人100円 ▶申込:電話で石神井公園再生フォーラム・佐藤 ☎5910-7056(火・木・土曜午前9時~11時)

◆ブルーガンでくもの巣のランプシェードを作ろう ▶対象:2歳児~小学生 ※未就学児は保護者同伴。 ▶日時:10月24日(日)午前10時~正午 ▶場所:立野地区区民館 ▶定員:20名(先着順) ▶費用:250円 ▶申込:電話でわいわい・ワーカーズ・立野・浜中 ☎090-8541-3696

子育て学習講座 ◆子育てにつながる図書館ってどんなところ? ▶対象:子育て中の保護者など ▶日時:10月29日(金)午前10時~正午 ▶場所:石神井公園区民交流センター ▶講師:明星大学非常勤講師/小形亮 ▶定員:40名(先着順) ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:学校図書館開放指導員の会・武田 ☎3577-3461(午前9時~正午)

◆怒らない子育て~自信の育て方 ▶対象:小学生以下のお子さんの保護者 ▶日時:11月7日(日)午前10時~11時30分 ▶場所:光が丘区民センター3階 ▶定員:100名(先着順) ▶費用:500円 ▶申込:電話でこねくとういず事務局 ☎070-2263-5091(平日午前9時~午後5時)

朝・夕・青空市

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

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 ◆ターザン・ロープで遊ぶ ▶対象:小学2~6年生と保護者 ▶日時:10月17日(日)午前9時10分~正午 ▶集合場所:西武池袋線大泉学園駅 ▶定員:15組(先着

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。

■第29回写図すずしろ写真展 10月13日~19日午前10時~午後6時(13日は午後1時から、19日は午後4時まで) 大泉学園ゆめりあギャラリー 入場無料 例会...第4土曜午後2時~5時 東大泉中央地域集会所 講師 深尾憲英 入会金1,000円 月会費1,000円 初回は無料体験可 平本 ☎FAX 3924-0147 Eメール mic35374@dp.u-net.surf.ne.jp

■囲碁を楽しむ 石水会 4級~6段の方対象 毎水曜午後1時~5時 向山庭園 入会金1,000円 月会費750円 高瀬 ☎3923-0185

■武蔵関歌謡サークル(発声・新曲指導) 第1・3木曜午後2時~4時 関区民センター 講師 日本歌謡指導者協会理事長/しんま多井地 入会金2,000円 月会費2,500円 初回は500円で体験可 米田 ☎FAX 3970-6261

■声楽・シャンソン・カンツォーネ・抒情歌など(①グループ(男女)②コーラス(女声)③個人) ①②成人③小学生以上対象 月2回または4回①月曜午後1時30分~3時30分②火曜午前10時~正午、③月2回で都合の良い日時 生涯学習センター分館など ①~③とも入会金2,000円 月会費4回4,500円・2回3,000円 教材費など月1,000円 初回は無料体験可 小平 ☎6881-5799(要予約)

■絵画(油彩・水彩・パステル・アクリル) 紫紅会 月3回土曜午後6時~9時 生涯学習センター分館 講師 蒼騎会会員/武井浩 年會費3,600円 月会費3,000円 初めの1カ月は無料体験可 林山 ☎090-2495-7100

■水泳 クリオネスイミングクラブ 中高年齢者対象 毎月曜午前11時~午後1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1,200円) 初回は無料体験可 浜口 ☎3991-2825(要予約)

■練馬区アマチュア将棋連盟 第2日曜午前9時~午後4時 生涯学習センター分館 会費6カ月1,200円 菅原 ☎3991-7620

■産後ヨガ・女性のためのヨガ 井上助産所・家族保健研究会 女性対象 10月11日からの毎月曜午前10時~11時30分 練馬文化センター 会費1回1,000円 お子さん連れ可 井上 ☎090-6130-3099 Eメール gthwx442@yahoo.co.jp(要予約)

■第14回海墨会水墨画展 10月5日~8日午前10時~午後6時(5日は午後1時から、8日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 前原 ☎4291-0647

■エアロビックダンス・ストレッチ AFDアルファ 女性対象 毎金曜午前10時~正午 勤労福祉会館 入会金2,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 佐藤 ☎3996-7081(要予約)

■漢詩・和歌・俳句・歌謡吟詠など無料体験講習会 ①10月14日②28日午後3時15分~5時 大泉学園町地域集会所 講師 奉吟会会長/山城鷲神 練馬吟詠サロン・大塚 ☎FAX 3939-9623(要予約)

■社交ダンス スパイラル 初心者対象 主に毎火曜午後1時~4時 光が丘区民センター2階 有資格者の女性講師が指導 入会金1,000円 月会費3,000円 田中 ☎090-3009-5111

■源氏物語・百人一首・日本史など紫の会 第1・3金曜午後1時30分~3時30分 サンライフ練馬など 講師 国文学者/上原作和 月会費1,500円 長谷川 ☎3976-5787

■卓球(ラージボール) なごみ卓球クラブ 多少経験のある方対象 毎金曜午後0時30分~3時30分 平和台体育館 入会金1,000円 月会費1,000円 佐々木 ☎080-1085-0133

■吟詠(漢詩・和歌・新体詩) 晴山流 晴翔会 月4回日曜午後1時30分~4時 上石神井南地域集会所 月会費1,500円 教材費2,000円(初回のみ) 初めの1カ月は無料体験可 庄野 ☎3920-7291(午後7時~9時)

■社交ダンス アレマーナ 初心者~中級者対象 毎火曜午後1時~4時 光が丘区民センター5階 有資格の女性が指導 入会金1,000円 月会費3,000円 渡部 ☎070-2644-8205(要予約。午前9時~午後2時)

■フラワーアレンジメントとお茶の手すさび 松風の会 月1回午後2時~3時30分 向山庭園 入会金1,000円 月会費1,500円 花材代実費 松永 ☎090-2140-3152 Eメール 9514umku@jcom.zaq.ne.jp(要予約)

■着付け教室 第2・4火曜午前10時~正午 都営練馬町北三丁目第3アパート集会所 月会費2,000円 折居 ☎3928-7545(要予約)

■たのしい写真教室 10月16日午前10時から 石神井公園ふるさと文化館 参加費1,500円 すずしろ写真研究会・山本 ☎FAX 3991-5679(要予約)

■フォトクラブ大泉第12回写真展 10月4日~10日午前10時~午後6時(4日は午後1時から、10日は午後4時まで) 大泉学園ゆめりあギャラリー 入場無料 例会...一眼レフカメラの経験者対象 第4水曜に野外撮影 講師 久原利之 入会金2,000円 月会費1,000円 交通費など実費 伊藤 ☎5935-1333 Eメール ikazuko07@asahi.email.ne.jp(要予約)

■国際共通語エスペラント語の初心者講習会 中学生以上対象 10月9日~12月25日の主に第2・4土曜午後2時~4時 生涯学習センター 教材費500円 例会...中学生以上対象 第2・4土曜午後2時~4時 生涯学習センター 会費3カ月1,000円 練馬エスペラント会・尼子 ☎5913-8679 Eメール jamako@coast.ocn.ne.jp(要予約)

広告 アクセルペダル踏み間違い・防止パッド

特許商品 スマートドライブパッド

検索



株式会社 クリーンネット TEL:024-953-5900 福島県山市うね町241

※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。