

高齢者



健康長寿はつつ教室

▶対象:区内在住の65歳以上の方
▶費用:500円▶申込:12月20日(月)までに電話で介護予防係 ☎5984-2094

足腰しゃっきりトレーニング教室
(室内で行う筋力強化、ストレッチなど)

▶日時:1/13~2/17の毎木曜10:00~11:30【6日制】▶場所:大泉学園町体育館▶定員:25名

▶日時:1/17~2/21の毎月曜10:00~11:30【6日制】▶場所:羽沢高齢者集合住宅(羽沢3-36-16)▶定員:10名

▶日時:1/21~3/4の毎金曜10:00~11:30【2/11を除く。6日制】▶場所:ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)▶定員:15名

▶日時:1/31~3/7の毎月曜10:00~11:30【6日制】▶場所:ルネサンス光が丘(高松5-8)▶定員:各20名

プールで足腰しゃっきりトレーニング教室(水中運動など)▶定員:各20名

▶日時:1/18~3/15の毎火曜13:00~14:30【2/15を除く。8日制】▶場所:大泉学園町体育館

▶日時:1/28~3/25の毎金曜13:00~14:30【2/11を除く。8日制】▶場所:ルネサンス富士見台(貫井3-12-33)

▶日時:1/28~3/25の毎金曜13:00~14:30【2/11を除く。8日制】▶場所:ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)

▶日時:1/31~3/28の毎月曜13:00~14:30【3/21を除く。8日制】▶場所:ルネサンス光が丘(高松5-8)

※初めての方を優先の上、抽選。

講座・催し



日本大学芸術学部によるサロンコンサート「屋下がり（ろくろ）の小さな演奏会～煌めく音の世界」

▶日時:1月30日(日)午後2時~3時▶場所:石神井松の風文化公園管理棟▶定員:80名(抽選)▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①催し名②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・電話番号を、12月23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-bunshitsu@neribun.or.jp](mailto:event-bunshitsu@neribun.or.jp)

明るい選挙啓発ポスター作品展

日時	場所
12/22(水)~28(火)9:00~22:00(22(水)は13:00から。28(火)は15:00まで)	石神井公園 区民交流センター
1/7(金)~18(火)8:45~20:00(7(金)は13:00から。18(火)は11:00まで)	区役所 アトリウム

▶問合せ:選挙管理委員会事務局 ☎5984-1399

令和4年健やかカレンダー原画展

応募総数3,276点の中から選ばれた区内小中学生の作品240点を展示します。▶日時:12月21日(火)~1月6日(木)午前8時45分~午後8時(12月21日は午後1時から。1月6日は午後3時まで) ※年末年始を除く。▶場所:区役所アトリウム▶問合せ:青少年係 ☎5984-4691

第53回 練馬区民美術展

区民の皆さまから応募していただいた洋画・日本画・彫刻・工芸など約220点を展示します。▶日時:12月18日(土)~26日(日)午前10時~午後6時(20日(月)は休館。26日は午後2時まで。入館は閉館の30分前まで)▶場所・問合せ:練馬区立美術館 ☎3577-1821



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

◆歳末クリスマスセール▶日程:12月25日(土)まで▶場所:石神井公園商店街▶内容:抽選で景品をプレゼント ※お買い上げ金額3,000円で抽選1回(抽選会は23日(木)~25日(土)午後6時。なくなり次第終了)。▶問合せ:石神井公園商店街振興組合・小川 ☎3996-0414

◆庚申の日ビッグサービスデー▶日程:12月15日(木)▶場所:江古田ゆうゆうロード▶内容:ボックスティッシュをプレゼント ※なくなり次第終了。▶問合せ:栄町本通り商店街振興組合・萩原 ☎090-7735-1804

◆区民健康医学講座「知っておきたい緑内障～眼圧治療以外にできることは?」▶日時:12月18日(土)午後2時~3時▶場所:順天堂大学練馬病院2号館(高野台1-8-9)▶定員:30名(抽選)▶申込:電話または電子メールで①氏名②年齢③電話番号を、12月16日(木)までに順天堂大学練馬病院 ☎5923-3111 [Eメール kuminkoza@juntendo-nerima.jp](mailto:kuminkoza@juntendo-nerima.jp) ※オンライン配信も行います。詳しくは、同ホームページ(<https://hosp-nerima.juntendo.ac.jp/>)をご覧ください。

◆障害のある方への余暇活動支援事業～みんなで卓球しよう!▶対象:障害のある方とその家族・支援者▶日時:12月18日、1月15日・29日、

2月5日・19日、3月5日・19日の土曜午前9時30分~正午▶場所:平和台体育館▶定員:各16名(先着順)▶費用:1回200円▶申込:開催日の前日までに電話でSSC平和台 ☎5921-7800(平日午前9時~午後5時)

◆公衆浴場でゆず湯▶日程:12月21日(火)・22日(水) ※実施日は施設によって異なります。各浴場にご確認ください。▶場所:区内公衆浴場▶費用:480円(75歳以上の方200円、小学生180円、未就学児80円)▶問合せ:練馬区公衆浴場組合・風間 ☎3991-5092

◆新春!地元・練馬を歩く「天祖若宮八幡宮~石神井公園」▶日時・場所:1月8日(土)午前9時30分西武新宿線東伏見駅集合~武蔵関公園~天祖若宮八幡宮~本立寺~午後0時30分石神井公園解散(約6km)▶定員:50名(先着順)▶保険料など:500円▶申込:往復ハガキで①催し名②参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を、12月22日(必着)までに〒177-0044上石神井1-32-37 SSC上石神井 ☎3929-8100(問い合わせは月・水・金曜午後3時まで)

◆普通救命講習会▶日時:2月18日(金)午前9時~正午▶場所:練馬消防署▶内容:心肺蘇生(そせい)法、AED(自動体外式除細動器)操作方法など▶定員:10名(先着順)▶テキスト代:1,500円▶申込:電話で同所 ☎3994-0119

献血にご協力を

◆大泉第二小▶日時:12月18日(土)午前9時15分~午後1時15分▶問合せ:

東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

介護学べるサロン

介護や健康に役立つ講座です。▶問合せ:在宅介護支援係 ☎5984-4597

◆一人でも悩まないための介護講座、リフレッシュ体操、口腔(こうくう)体操▶日時:12月18日(土)午後2時30分~3時30分▶場所・問合せ:第3育秀苑デイサービスセンター ☎6904-0105▶定員:15名(先着順)▶申込:当日会場へ

◆知っている安心!高齢者用「おむつ」の選び方・使い方▶日時:12月21日(火)午後1時30分~3時▶場所:豊玉デイサービスセンター▶内容:講義▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3993-1341

朝・夕・青空市

◆光が丘IMA南館前▶日時:12月12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

◆グイポンピュンで速くなる陸上教室▶対象:5歳児~中学生 ※小学生以下は保護者同伴。▶日時:①12月19日(日)②1月9日(日)午前8時~10時▶場所:光が丘公園陸上競技場▶定員:各20名(先着順)▶費用:50円▶持ち物:レジャーシート▶申込:当日会場へ▶

問合せ:グイポンピュン陸上クラブ・岩田 ☎080-5401-3848(午後4時~7時)

◆親子でおせち料理を作る▶対象:小学生と保護者▶日時:12月26日(日)午前11時30分~午後2時30分▶場所:勤労福祉会館▶定員:16名(先着順)▶費用:1人500円▶持ち物:エプロン、三

角巾▶申込:電話でマイ・クッキング・鈴木 ☎3921-7317(午後1時~5時)

◆お正月飾りを作りました▶対象:小学生 ※小学1・2年生は保護者同伴。▶日時:12月25日(土)午後1時~3時▶場所:春日町リサイクルセンター▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で光が丘エコクラブ・宮澤 ☎080-1106-6847

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。

◆絵手紙・水彩画教室 エムズアート 60歳以上の方対象 第1火曜午前9時30分~正午 石神井敬老館 会費無料 宮崎 ☎FAX 3904-0374(要予約。午後3時~8時)

◆heartfulヨガ(オンライン) 毎日曜午前9時30分~10時30分 講師 阿佐美裕子 会費1回500円 奥村 ☎090-3451-0776 [Eメール riri0111yuri@yahoo.co.jp](mailto:riiri0111yuri@yahoo.co.jp)(要予約)

◆3歳児体操教室 いやいやえん 平成30年4月~31年3月生まれのお子さん対象 第1・3水曜午前10時~11時 高松地区区民館 講師 日本体育協会公認コーチ/宇内秀一 年会費1万円 坂西 ☎090-9407-1378 [Eメール iyaiyaen.taisou@gmail.com](mailto:iyaiyaen.taisou@gmail.com)(要予約)

◆社交ダンス ダンスサークルチャーム 多少踊れる方対象 毎水曜午前10時~11時30分 勤労福祉会館 プロが指導 入会金1,000円 会費1回1,500円 青山 ☎3996-8911

◆輪踊りの会(歌謡曲・盆踊り曲) 第1・3月曜午後2時~5時 三原台地域集会所 年会費1,000円 奥村 ☎3924-7313

◆韓国語学習 ねりまハングルクラブ 週1回平日午前10時~午後5時の間の55分間 光が丘地区区民館 会費1回1,500円 教材費実費 初回は無料体験可 ミンスヨン ☎080-4932-8404 [Eメール minsuyeon76@gmail.com](mailto:minsuyeon76@gmail.com)(要予約)

◆健康体操・エアロビ チェリー会 中高年齢の女性対象 毎水曜午前10時~正午 田柄地区区民館など 女性プロが指導 月会費2,500円 山羽 ☎FAX 6761-6099(要予約)

◆中村哲さんの遺志をつないで~ビデオと現地報告の集い 12月14日午後6時30分から 大泉学園ゆめりあホール 参加費500円 池尻 ☎5933-0108(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。

365日・年中無休の小児科

土日祝も予防接種・健診可能

「光が丘駅」徒歩3分
「光が丘 IMA」東館 2F

12/1(水)

新規開院

キャップスクリニック

光が丘

診療時間

9:00-13:00 / 15:00-21:00

(受付時間 8:45-12:45 / 14:45-20:45)

※施設点検日・休館日等は、休診または開院時間を変更する場合がございます

東京都練馬区光が丘2-10-2
光が丘 IMA 東館 2F

電話番号 03-6904-0330

<https://caps-clinic.jp/hikarigaoka/>

当院はセサミストリートクリニックメンバーです。世界中の子どもたちの可能性を育み、学びあいを伝える。セサミストリートの教育活動を支えています。

© 2021 Sesame Workshop. "Sesame Street" and associated characters, trademarks and design elements are owned and licensed by Sesame Workshop. All rights reserved.

広告 起業家募集! 新規開業者の半数超えが入会 創業コスト削減出来ます 公益社団法人 全日本不動産協会 東京都本部 練馬支部 〒176-0012 東京都練馬区豊玉北5-19-12-301 TEL. 03-5912-0733 一街頭相談会適宜開催一