

### お休みします

〈南田中図書館☎5393-2411〉…1月31日(月)～2月2日(水)【館内整理のため】  
〈北大泉地区区民館☎3978-0324〉…6月1日(水)～来年6月30日(金)【改修工事のため】

### 子ども・教育

#### 親子自然ふれあいウォーク

▶対象:小学生と保護者 ▶日時:3月5日(土)午前8時30分～午後1時 ▶場所:八国山(東村山市) ▶定員:15組(抽選) ▶保険料など:1人500円 ▶申込:体育館やスポーツ振興課(区役所本庁舎8階)、区ホームページにある実施要項をご覧の上、2月10日(必着)までにスポーツ振興課事業係☎5984-1947

#### 絵本とあそぶ会「テーマ:春をまつどうぶつたち」

▶対象:幼児～小学生と保護者 ▶日時:2月6日(日)午後2時～2時45分 ▶場所:石神井松の風文化公園管理棟 ▶定員:50名(先着順) ▶申込:電話で石神井公園ふるさと文化館☎3996-4060

#### 「社会を明るくする運動」ポスターの原画を募集

「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行のない明るい社会を実現させるための全国的な取り組みです。今回、7月に発行するチラシやポスターに掲載する原画を募集します。▶対象:中学生 ▶申込:八つ切り(38cm×27cm)の画用紙に描いた作品の裏右下に①住所②氏名(ふりがな)③学校名・学年④電話番号を記入の上、区立中学校の方…学校へ 区立中学校

以外の方…2月25日(必着)までに持参または郵送で〒176-8501区役所内青少年課青少年係(本庁舎11階) ☎5984-4691

#### 2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、乳幼児のいる家庭の食事について相談できます。▶対象:0～3歳児と保護者 ▶申込:電話で各保健相談所へ

| 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) |
|----------------|--|---------|
| 豊玉 ☎3992-1188  | 15(火)①13:30②14:30<br>25(金)①9:30 ②10:30 | 36組     |
| 北 ☎3931-1347   | 17(木)①9:30 ②10:30                      | 32組     |
| 光が丘 ☎5997-7722 | 18(金)①9:30 ②10:30                      | 32組     |
| 石神井 ☎3996-0634 | 2(水)①9:30 ②10:30<br>22(水)①14:00②15:00  | 36組     |
| 大泉 ☎3921-0217  | 7(月)①9:30 ②10:30                       | 24組     |
| 関 ☎3929-5381   | 18(金)①9:45 ②10:50                      | 24組     |

#### 2月の1歳児子育て相談・1歳からの食事講習会

▶対象:おおむね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:電話で各保健相談所へ

| 場所(保健相談所)・申込先  | 日時               | 定員(先着順) |
|----------------|------------------|---------|
| 豊玉 ☎3992-1188  | 17(木) 9:00～11:00 | 30名     |
| 北 ☎3931-1347   | 16(水) 9:00～11:00 | 18名     |
| 光が丘 ☎5997-7722 | 16(水) 9:00～11:00 | 18名     |
| 石神井 ☎3996-0634 | 14(月)13:00～15:00 | 30名     |
| 大泉 ☎3921-0217  | 9(水) 9:00～11:00  | 18名     |
| 関 ☎3929-5381   | 24(木) 9:00～11:00 | 18名     |

### 高齢者



#### 「練馬発わかわか かむかむ元気ごはん」料理教室

高齢者向け料理本「練馬発わかわか かむかむ元気ごはん」の料理を作ります。 ※初めての方には料理本を差し上げます。 ▶講師:いきいきクッキングねりま会員 ▶定員:各20名(先着順) ▶材料費:600円 ▶持ち物:エプロン、三角巾 ▶申込:電話で介護予防係☎5984-2094

| 場所          | 日時                 |
|-------------|--------------------|
| 春日町青少年館     | 2/11(祝)10:30～13:00 |
| 光が丘区民センター2階 | 3/11(金)10:30～13:00 |

### 講座・催し

#### 手軽に楽しむテーブル点前体験

▶対象:18歳以上の方 ▶日時:2月10日(木)・17日(木)・24日(木)①午前9時30分～10時45分②午前11時～午後0時15分【3日制】 ▶場所:向山庭園 ▶定員:各6名(先着順) ▶費用:3,000円 ▶申込:電話で同所☎3926-7810

#### 消費者教室 「捨てたごみのその先は? ～練馬区のごみ処理の実情」

ごみの分別方法や処分先、違法回収業者によるトラブルなどを学びます。 ▶日時:2月8日(火)午前10時～正午 ▶場所:石神井公園区民交流センター ▶定員:50名(先着順) ▶申込:電話または電子メールで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、2月4日(金)までに消費生活係

☎5910-3089 [Eメール syohi@city.nerima.tokyo.jp](mailto:syohi@city.nerima.tokyo.jp) ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、1月26日(水)までにお知らせください。

#### 障害の理解を深める講座「誰もが住みよい地域になるために～障害者差別解消法を知る」

▶日時:2月18日(金)午後2時～4時 ▶場所:区役所本庁舎19階 ▶講師:DPI日本会議副議長/尾上浩二 ※オンラインで講義をします。▶定員:30名(先着順) ▶申込:電話またはファクスで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤ファクス番号(ある方のみ)を、2月17日(木)までに練馬障害福祉人材育成・研修センター☎3993-9985 [FAX 3994-1224](mailto:3994-1224) ※同ホームページ(<https://kensyu.neri-shakyo.com/>)からも申し込みます。 ※手話通訳・点字資料などを希望する方は、2月9日(水)までにお知らせください。

#### 戦後世代の語り部講話会～中国残留邦人3世が語る祖母の体験

▶日時:2月19日(土)午後1時30分～4時 ▶場所:男女共同参画センターエー ▶定員:35名(先着順) ▶申込:電話または電子メールで①催し名②住所③氏名④電話番号を、2月4日(金)までに援護係☎5984-4603 [Eメール nerimafukusi23@city.nerima.tokyo.jp](mailto:nerimafukusi23@city.nerima.tokyo.jp)

#### 教育実践発表会

いじめ防止実践、小中一貫教育の取り組みについて発表します。▶日時:2月3日(木)午後2時～4時 ▶場所:ココネリ3階 ▶申込:電話で教育指導課指導主事☎5984-5759

### 健康管理アプリ「ねりまちてくてくサプリ」

#### 歩いて「+キレイ」黒田先生の「オンライン美姿勢レッスン」キャンペーン

アプリを使って、期間中に一定の距離を歩いた方を対象に、Zoomで少人数のレッスンが受けられるキャンペーンを抽選で実施します。「キレイに歩く」「歩いてキレイになる」ために欠かせない姿勢のポイントを、健康運動指導士の黒田恵美子さんがアドバイスします。▶期間:1月22日(土)～2月14日(月) ※レッスンは3月5日(土)・6日(日)。▶問合せ:健康づくり係☎5984-4624

アプリのダウンロードはコチラ

ねりまちてくてく



アイフォーン



アンドロイド

### 文化財を火災から守ろう!

#### 1月26日は文化財防火デー



過去の様子

文化財防火デーに合わせて行われる消防署の演習を見学できます。▶申込:当日会場へ ▶問合せ:伝統文化係☎5984-2442

| 日時              | 場所                               |
|-----------------|----------------------------------|
| 1/26(水) 10:00から | 氷川神社(豊玉南2-15-5)<br>本覚寺(旭町1-26-5) |

### 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。

■旅行英会話 ストロベリー 60歳以上の初心者対象 月3回月曜午後2時～3時 サンライフ練馬 外国人講師が指導 入会金1,000円 月会費4,200円 秋山☎070-7560-8635 (要予約。午後4時まで)

■社交ダンス ダンスゆりの会 初心者～初級者対象 毎月曜午前10時～午後1時 田柄地域集会所 会費無料 瀬古☎FAX 3977-4773

■フラダンス無料体験会 中高年齢の女性対象 1月24日午前10時～11時 石神井公園区民交流センター 例会…中高年齢の女性対象 月4回月曜午前9時～正午 石神井公園区民交流センター 講師 小池尚美 入会金2,000円 月会費4,000円 年2回発表会あり アミー・カプアエ・篠原☎3933-5086 (要予約。午後4時～8時)

■英会話(イギリス人講師とフリートーク) Talk and Talk 20歳以上の中級者～上級者対象 月4回水曜午後1時～2時30分 男女共同参画センターエー 入会金2,000円 月会費5,000円 内海☎080-4064-6610 [Eメール september-moon@yahoo.ne.jp](mailto:september-moon@yahoo.ne.jp) (要予約。午前9時30分～正午)

■ハーモニカ(唱歌・童謡) スイム・ハーモニー 初心者の高齢者対象 毎水曜午後1時～5時 石神井公園区民交流センター 会費無料 塚野☎3921-3082

■おわら踊り ①2月13日②3月13日 午後1時～5時 石神井公園区民交流センター ①②とも参加費500円 練馬富山県人会・森井☎FAX 5905-0044 (要予約)

■朗読サークルかたらい 成人対象 第2・4水曜①午後1時～2時②午後2時30分～3時30分 男女共同参画センターエーなど 講師 渡部佐和子 ①②とも入会金3,000円、月会費3,000円 初回は無料体験可 年1回発表会あり 村社☎FAX 3920-0206 [Eメール yasuko.mu.non1761@au.com](mailto:yasuko.mu.non1761@au.com) (要予約)

■英会話MES 初級者～中級者対象 第1～3月曜午後6時30分～8時30分 石神井公園区民交流センター アメリカ人男性講師が指導 入会金3,000円 月会費4,500円 初回は無料体験可 小山☎3997-4506 [Eメール r-koyama@mtg.biglobe.ne.jp](mailto:r-koyama@mtg.biglobe.ne.jp) (要予約)

■健康体操 リフレッシュ体操クラブ 60歳以上の女性対象 月4回火曜午後4時～5時 上石神井体育館 入会金1,500円 月会費2,500円 村社☎FAX 3920-0206 (要予約。午後6時～8時)

広告 お売り下さい。使わなくなった物。 〒179-0076 東京都練馬区土支田 3-47-8 電話(FAX)03-3922-0422 / 携帯電話 090-5500-5923



※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。