

# 講座・催し



## 勤労福祉会館の催し

▶場所:勤労福祉会館▶定員:各30名(先着順)▶申込:1 4月6日(水)2 3 13日(水)までに電話で同所☎3923-5511

**1働き方改革講座「経営者・人事が知っておくべき働き方改革関連法」**  
▶日時:4月8日(金)午後6時~8時▶講師:特定社会保険労務士/角山史朗

**2知って役立つ労働法「労働トラブル解決方法」**  
▶日時:4月15日(金)午後6時~8時▶講師:特定社会保険労務士/萩原一郎

**3キャリア開発講座「リカレント教育(学び直し)を上手に学ぶコツ!」**  
▶日時:4月16日(土)午後2時~4時▶講師:特定社会保険労務士/佐藤良道▶費用:200円

## 初級日本語講座

~にほんごのきょうしつ

▶対象:日本語が母語でない外国人住民の方▶日時:4月5日~7月22日の毎火・金曜午前9時45分~11時45分【4月29日、5月3日を除く。30

日制】▶場所:文化交流ひろば▶定員:20名(面接)▶テキスト代:2,750円(お持ちでない方のみ)▶申込:電話で事業推進係☎5984-4333 ※保育室(1歳児以上対象)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

## ソプラノとバイオリンの演奏会

▶対象:中学生以上▶日時:3月26日(土)午後5時30分~7時▶場所:向山庭園▶曲目:さくら横ちょう、アニーローリーなど▶定員:15名(先着順)▶費用:1,500円▶申込:電話で同所☎3926-7810

## 花どき呈茶

▶対象:中学生以上▶日時:3月26日(土)①午前11時~正午②午後1時~2時③午後2時~3時④午後3時~4時▶場所:向山庭園▶定員:各4名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話で同所☎3926-7810

## 五味康祐のオーディオで聴くレコードコンサート~バロック音楽名曲集

▶対象:中学生以上▶日時:3月26日(土)①午後1時30分~3時②午後3時30分~5時▶場所:石神井松の風文化公

園管理棟▶定員:各16名(抽選)▶費用:300円▶申込:往復ハガキで①催し名(㉠㉡の別も)②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・電話番号を、3月11日(必着)までに〒177-0045石神井台1-33-44 石神井公園ふるさと文化館分室へ ※同ホームページ(<https://www.neribun.or.jp/furusato.html>)からも申し込めます。▶問合せ:石神井公園ふるさと文化館☎3996-4060

## 青年リーダーパネル展

ジュニアリーダー養成講習会で小中学生を指導する青年リーダーの活動を紹介します。▶日時:3月9日(水)・10日(木)午前8時45分~午後8時(9日は正午から)▶場所:区役所アトリウム▶問合せ:青少年係☎5984-4691

## 手づくり品販売市場「ねりいちinココネリ」

障害のある方が作ったお菓子や雑貨などを販売します。▶日時:3月14日(月)~18日(金)午前11時~午後2時▶場所:ココネリ2階▶問合せ:就労支援係☎5984-1387

# スポーツ



## 初心者スポーツ教室

▶申込:往復ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で①教室名(1~7)の別。③は㉠㉡、⑦は㉠~㉢の別も)②住所③氏名(ふりがな)④生年月日(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号⑦③はまわし、⑥はラケットの貸し出し希望の有無を、3月11日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947

### 1アーチェリー

▶対象:中学生以上▶日時:4月1日~5月6日の毎金曜午後7時~9時【6日制】▶場所:総合体育館▶定員:15名(抽選)▶保険料など:2,000円※用具の貸し出しあり。

### 2ローラースケート

▶対象:5歳児以上 ※小学3年生以下は保護者同伴。▶日時:4月3日(日)・10日(日)・17日(日)午前10時~正午【3日制】※予備日24日(日)。▶場所:総合体育館▶定員:40名(抽選)▶保険料:126円

### 3相撲

▶対象:㉠幼児㉡小中学生▶日時:㉠

4月10日~24日③5月29日~6月12日の毎日曜午前10時~正午【3日制】※予備日㉠5月1日(日)㉡6月19日(日)。▶場所:総合体育館▶定員:各30名(抽選)▶保険料:126円

### 4ジュニア陸上

▶対象:小学生▶日時:4月3日(日)・17日(日)・5月15日(日)・6月4日(土)・19日(日)・7月3日(日)・9月4日(日)・24日(土)・11月6日(日)・20日(日)午前9時45分~11時45分【10日制】▶場所:練馬総合運動場公園▶定員:30名(抽選)▶保険料:420円

### 5弓道

▶対象:15歳以上の方(中学生を除く)▶日時:4月7日~5月19日の毎木曜午前10時~正午【5月5日を除く。6日制】▶場所:総合体育館▶定員:15名(抽選)▶保険料など:3,000円

### 6硬式テニス

▶対象:15歳以上の方(中学生を除く)▶日時:4月8日~5月20日の毎金曜午後7時~9時【4月29日を除く。6日制】※予備日5月27日(金)。▶場所:夏の雲公園庭球場▶定員:40名(抽選)▶保険料など:1,500円

### 7水泳

▶日時・対象:4月14日~6月23日の毎木曜【5月5日を除く。10日制】㉠女性の部(60歳未満)…午前10時~正午㉡60歳以上の部…午後1時~3時㉢幼児の部(来年4月に小学校入学予定のお子さん)…午後3時~4時30分㉣小学生の部(新小学1~6年生)…午後4時~5時30分▶場所:上石神井体育館▶定員:各25名(抽選)▶保険料:420円

## 都民体育大会練馬区選考会馬術

▶対象:区内在住、または都内在住で区内在勤(在学)の方 ※小中学生、高校生、高等専門学校生、体育・スポーツ団体に登録している大学生は参加できません。▶日時:3月27日(日)午前9時から▶場所:観音山乗馬クラブ(茨城県境町)▶内容:㉠小障害飛越㉡馬場馬術A3課目㉢ジムカーナ▶費用:5,000円(貸与馬料など)※馬を持ち込む場合は3,000円。▶申込:3月21日(木)までに電話で練馬区馬術連盟・福井☎090-3516-1910▶問合せ:スポーツ振興課事業係☎5984-1947

# 秩父青少年キャンプ場で宿泊体験を楽しもう!

秩父さくら湖を望む山腹にあるキャンプ場には、バンガローや炊事場、テントなどがあり、自然に親しみながら宿泊体験ができます。利用期間は5月1日(日)~10月31日(月)です。 ※区の事業などで利用できない日があります。



バンガロー

▶対象:青少年(6~18歳)が半数以上いる3名以上の区内の団体・区内在住の家族 ※保護者または引率者同伴。 ※9名以下の場合は、青少年が半数未満でも可。▶場所:埼玉県秩父市浦山304▶費用:無料(まき代などは実費)▶問合せ:青少年係(区役所本庁舎11階)☎5984-4691

人数	申し込み方法
10名以上	利用日の7日前までに電話で連絡の上、直接、青少年係へ(先着順)
9名以下	利用日の3カ月前~7日前に電話で連絡の上、直接、青少年係へ(先着順)

# 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。

**1ハイキング・街ウオッチング わかば歩こう会** 中高年齢者対象 月3・4回都内近郊で活動、2カ月に1回男女共同参画センターえーるで企画会あり 入会金1,000円 年会費3,000円 交通費実費 初回は無料体験可川本☎3922-6908

**2中村熟年クラブ松寿会(①新舞踊②書道③輪投げ)** 60歳以上の方対象 主に第1・3①月曜②火曜午前10時~正午、③主に第2・4水曜午後1時30分~3時30分 ①中村地域集会所 ②ココネリ3階③サンライフ練馬 ①~③とも年会費2,000円、教材費実費 田中☎090-5307-2780(要予約)

**3水彩画 翠彩会** 60歳以上の方対象 第1・3土曜午前9時~正午 はつらつセンター関 講師 吉田のぶこ 入会金1,000円 月会費2,000円 年1回展覧会あり 横田☎080-3032-4378(要予約)

**4健康体操 きさらぎ会** 50歳以上の女性対象 毎月曜午後7時~8時30分 桜台地区区民館 講師 北川清美 月会費2,500円 初回は無料体験可 田中☎3991-9356

**5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 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

**6硬式テニス 美しいテニス** 試合ができる中級程度の女性対象 毎水曜または木曜午前10時~正午 大泉学園町希望が丘公園運動場など 入会金1,000円 会費1回500円 荒木☎3904-3437(要予約。午前9時~午後7時)

**7中国語公開講座(①民謡・草原情歌②スキット③挨拶用語④唐詩・春暁で学ぶ発音教室(発音全般に触れる))** 初心者対象 ①3月19日②20日午後1時30分~4時30分 ③4月2日午前9時30分~午後0時30分④3日午後1時30分~4時30分 区役所本庁舎19階元日中学院副学院長/鈴木繁 ①~④とも参加費1,000円(学生は200円) 練馬中文教室☎090-3509-2021(要予約)

**8がっぽろ筋トレ(筋力トレーニングとストレッチ)** 毎月曜①午後3時15分~4時15分②午後4時30分~5時30分 立野地区区民館 講師 大谷景 ①②とも月会費2,000円 西岡☎090-4202-2384

**9練馬囲碁サークル** 毎火・木曜午後1時~5時 生涯学習センターなど 講師 堀田あや 入会金1,000円 月会費2,000円 講義・指導書、年5回大会などあり 江本☎FAX 5968-4595(要予約)

**10全書芸(①書道②硬筆)** 幼児~中学生対象 月3回①金曜午後5時40分~7時30分②木曜午後の都合の良い時間 南大泉地区区民館など ①②とも入会金1,000円、月会費3,000円、教材費月550円 初回は無料体験可 米山☎6767-0047

**11Languageサロン(①②スペイン語③英語)** 月2回金曜①午後2時35分~3時50分(中級者)②午後4時~5時15分(上級者)、③月2回土曜午前11時30分~午後0時30分(中級者) 田柄地域集会所 外国人講師が指導 ①~③とも入会金1,000円、会費1回1,500円 和田☎090-8874-6341(メール [espana@renovate.co.jp](mailto:espana@renovate.co.jp)) (要予約)

**12練馬ジュニアソフトテニスクラブ** 小学生対象 毎土曜午前9時~正午 中村中 会費6カ月6,000円 保険料年800円 澤崎☎3998-9719

**13骨盤首猫背S字そくわん脳矯正エアロビクスダンシング体験会** 3月3日~7月28日の毎木曜①午前9時7分~9時42分(いすを使ってS字猫背矯正とダンス)②午前9時43分~10時13分(正常な背骨の湾曲と骨盤の位置を確認し矯正と尿失禁筋トレ)③午前10時13分~10時49分(誤えんと尿失禁にならないためのダンス)④午前10時49分~11時19分(猫背・反り腰・丸い腰の確認と矯正方法)⑤午前11時19分~11時55分(骨盤猫背S字そくわん脳矯正エアロビクスダンシング) 光が丘区民センター5階など 参加費①③⑤無料②④1回200円 例会…⑥午前9時7分~9時42分(いすを使って骨盤を立て座り腰のゆがみ矯正ダンス)⑦午前9時7分~10時13分(いすを使って骨盤猫背矯正と反り腰・丸い腰・猫背確認と尿失禁筋トレ)⑧午前9時43分~10時49分(骨盤の位置確認と矯正筋トレと骨盤猫背・尿失禁矯正ダンス) 光が丘区民センター5階など 月会費①3,000円②1,700円③⑤⑥⑦⑧⑨2,000円 本田☎3925-1015(要予約)