

### 講座・催し



#### 人権セミナー「インターネットによる人権侵害」

▶日時:7月26日(火)午後6時30分～8時30分▶場所:区役所本庁舎20階▶講師:(株)情報文化総合研究所代表取締役/佐藤佳弘▶定員:30名(先着順)▶申込:電話またはファクス、区ホームページ「電子申請」で①セミナー名②代表者の住所・氏名・電話番号③参加人数を、人権啓発担当係

☎5984-1452 FAX 3993-6512 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員4名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、手話通訳を希望する方はその旨も、7月15日(金)までにお知らせください。

#### ボディーコントロール(体幹運動)

▶日時:8月9日(火)・18日(水)・26日(金)・30日(火)、9月23日(水)・30日(金)午後2時～3時【6日制】▶場所:石神井公園区民交流センター▶講師:ト

レーナー/植田麻利子▶定員:30名(抽選)▶申込:6月25日(土)までに電話で同所☎5910-3451

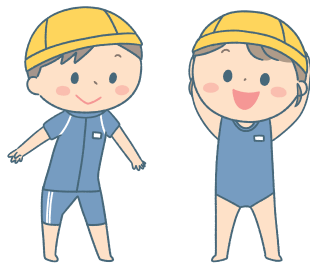
#### 地域活動や情報コミュニケーションのためのSNS講座～やさしいZoomの使い方

▶日時・内容:7月24日(日)午前10時～正午(スマートフォン・タブレット)⑧午後1時30分～3時30分(パソコン)▶場所:男女共同参画センターえーる▶講師:IT講師/谷口正哉▶定員:各10名(先着順)▶資料代:1,000円▶持ち物:スマートフォ

ン、タブレット、パソコンなど▶申込:電話またはファクス、電子メールで①講座名(A⑧の別も)②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号⑤電子メールアドレス⑥使用している機器のOS名⑦Zoomの利用経験の有無を、同所☎3996-9007 FAX 3996-9010 Eメール oubo@nerima-yell.com ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員各6名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、7月10日(日)までにお知らせください。

### 石神井プール・三原台温水プール(幼児用) 屋外プールを開場します

▶費用:1時間につき200円(小中学生・65～74歳の方・障害のある方は100円、未就学児・75歳以上の方は無料)※65歳以上の方・障害のある方は、年齢や障害の種別を確認できるものが必要です。



場所・問合せ	日時
石神井プール☎3997-6131(※)	7/1(金)～9/10(土)9:00～19:00
三原台温水プール(幼児用)☎3924-8861	7/1(金)～9/10(土)9:00～18:00

※期間外は三原台温水プールにお問い合わせください。

#### 〈石神井プールの土・日曜、祝休日、8/6(土)～16(火)は予約制です〉

利用日の1週間前から予約できます。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせいただくか、石神井プールホームページ(<https://www.nerima-miharadai.com/施設ご案内/石神井プール/>)をご覧ください。



### 区民体育大会 水泳(小学生・中学生の部)

▶日時:9月19日(祝)午前9時から▶場所:光が丘体育館▶内容:自由形、平泳ぎ、バタフライ、背泳ぎ、個人メドレーなど ※いずれも男女別で実施。▶保険料など:1種目500円、リレーは1チーム1,000円▶申込:体育館や三原台温水プール、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、7月29日(必着)までに練馬区体育協会へ▶問合せ:スポーツ振興課事業係☎5984-1947



### 夏休み水泳教室

▶対象:小学3～6年生▶日時:8月9日(火)・10日(水)・16日(火)・17日(水)午前10時～正午【4日制】▶場所:石神井東小▶定員:30名(抽選)▶保険料:132円▶申込:封書で①教室名②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・学校名と学年・性別・電話番号・泳げる距離(泳げない場合はその旨)を記入したものと、84円切手を貼った返信用封筒(長型3号)を、6月30日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課振興係☎5984-1948 ※区ホームページ「電子申請」からも申し込みます。

### 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。

■ストレッチ・ゆる筋トレ・リズム体操 光クラブ 50～70代の方対象 毎水曜午後7時～8時30分 光が丘地区区民館 月会費3,000円 初回は無料体験可 タブセ☎6763-6777(午後8時まで)

■民謡(丹波発声法) 峰謡会 毎土曜午後1時～5時 中村地域集会所 会費1回800円 伊藤☎090-5398-2137

■ゴム版で作るスタンプと作画 ぐぶしの会 第4土曜午後1時～4時 田柄地区区民館 入会金1,000円 月会費1,500円 関口☎FAX 3975-3019(要予約)

■抒情歌・シャンソンを歌う会(カンツォーネ・映画音楽など) ①月4回②月2回月曜午後1時30分～3時30分 生涯学習センター分館 ①②とも入会金2,000円 月会費①4,500円②3,000円 教材費など月1,000円 初回は無料体験可 岡本☎3922-7917(要予約)

■初心者でも筆文字が上手になる 筆ペン書道会 第1土曜午後1時～3時 田柄地区区民館 入会金1,000円 月会費1,500円 関口☎FAX 3975-3019(要予約)

■盆踊り講習会「令和音頭・東京五輪音頭・ズンドコ節など」 6月23日・30日午後1時30分～3時30分 光が丘区民センター5階 参加費500円 千寿会・佐々木☎080-4632-8901(要予約)

■詩吟(漢詩・和歌・抒情詩など) 白秀すみれ春日教室 月3回水曜午後1時～4時30分 春日町青少年館 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 山崎☎FAX 3991-8901

■アトリエ・弓絵画教室(水彩画・油彩画・デッサンなど) 小学生以上対象 月4回日曜午前10時～正午 関町北地区区民館 講師 矢萩真弓 月会費4,000円 教材費月800円 山口☎3923-9570(平日)

■英語育児サークル Twinkle Star 3歳以下のお子さんと保護者対象 月1回月曜午前10時30分～11時30分 光が丘区民センター6階 月会費1,000円 松本☎090-7243-6967 Eメール yokomooa89@gmail.com(要予約)

■大泉囲碁サークル 毎月曜午後1時～5時 勤労福祉会館 入会金1,000円 月会費3,000円 元呉清源研究会アシスタント朝野佐千代による講義・指導碁、年2回リーグ戦などあり 高瀬☎3923-0185

■筆ペンでかくはじめての絵習字教室 初心者対象 7月8日午前10時～11時 練馬文化センター 参加費1,000円 堀☎080-3701-8012 Eメール onebrushtokyo@gmail.com(要予約)

■混声合唱団 コール・ブルンネン おおむね60歳以上の方対象 月3回金曜午後1時30分～3時30分 生涯学習センターなど 講師 澤野郁子ほか 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 年1回コンサートあり 林☎070-1294-8429 Eメール asa\_ymdog\_123@yahoo.co.jp(要予約)

■琉球空手会(剛柔流・泊手) 3歳児以上対象 毎土曜午後5時30分～7時30分 桜台地区区民館 講師 細矢悦司 入会金3,000円(17歳以下の方2,000円) 月会費3,000円(17歳以下の方2,500円) 初回は無料体験可 演武会や型試合あり 小倉☎090-8518-2377 Eメール gohaku.nerima@gmail.com(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 2022年7月31日(日)まで

## 折りたたみケータイ

### お持ちのお客様必見!!

お手紙届いていませんか?

電波が使えなくなると聞いた事ありませんか?

お早めのお取替え(機種変更)がオススメです!   
ご相談だけでもお気軽に!!

今ならご購入頂いたお客様に   
充電器(約3,000円相当)プレゼント!!

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: 0120-376-600

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: 0120-367-900

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: 0120-737-900

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 **古道具くら**