

令和4年度版「高齢者の生活ガイド」を配布

高齢者向け保健・福祉サービスや高齢者の家族に役立つ情報を紹介しています。▶**配布場所**:区民事務所(練馬を除く)、地域包括支援センター、敬老館、保健相談所、総合福祉事務所、はつらつセンター、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)など▶**問合せ**:高齢社会対策課計画係 ☎5984-4584

理学療法士が伝えるフレイル予防!~自宅からZoomによるオンライン参加もできます

腰痛予防など、健康維持のための知識や運動方法を学びます。 ※オンラインでの参加方法など詳しくは、お問い合わせください。▶**対象**:区内在住の60歳以上の方▶**日時**:7月21日(木)午後2時30分~3時30分▶**場所**:はつらつセンター大泉▶**講師**:東京都理学療法士協会会員▶**申込**:電話で同所 ☎3867-3180 (講座を同時放映します)▶**申込**:電話で申込先へ

場所・申込先	
はつらつセンター	豊玉 ☎5912-6401
	光が丘 ☎5997-7717
	関 ☎3928-1987
敬老館	栄町 ☎3994-3286
	南田中 ☎3995-5538
	高野台 ☎3996-5135
	三原台 ☎3924-8834
	石神井 ☎3996-2900
	石神井台 ☎3995-8270
	上石神井 ☎3928-8623
	東大泉 ☎3921-9129
	西大泉 ☎3924-9545
大泉北 ☎3925-7105	

遺言はあなたの大切な方へのラブレター(講演会⑧相談会)

▶**対象**:区内在住の60歳以上の方▶**日時**:7月29日(金)午後2時~3時⑧午後3時から▶**場所**:はつらつセンター豊玉▶**講師**:行政書士/林政明▶**定員**:⑧35名⑨16名(抽選)▶**申込**:7月15日(金)までに電話で同所 ☎5912-6401

講座・催し

文化交流カフェ ~各国の夏の過ごし方について知ろう

▶**日時**:7月24日(日)午後2時~4時▶**場所**:勤労福祉会館▶**定員**:日本人の方...15名、外国人の方...15名(いずれも先着順)▶**費用**:200円▶**申込**:電話または電子メールで①催し名②氏名③電話番号④国籍を、事業推進係 ☎5984-1523 [Eメール chiiki17@city.nerima.tokyo.jp](mailto:chiiki17@city.nerima.tokyo.jp)

ヤングダンス講座

▶**対象**:中学生~おおむね30代の方▶**日時**:①7月19日(火)②8月23日(火)午後7時~9時③8月7日(日)④9月11日(日)午後6時~8時▶**場所**:春日町青少年館▶**内容**:ヒップホップダンスなど▶**講師**:ダンスインストラクター/湖都美▶**定員**:各25名(先着順)▶**申込**:電話で同所 ☎3998-5341

青年自主企画講座「契約トラブルにご用心」

成年年齢引き下げに伴う契約などのトラブルについて、寄席と講義で学びます。▶**対象**:15歳以上▶**日時**:7月9日(土)午後2時~4時▶**場所**:春日町青少年館▶**講師**:落語家/三遊亭吉馬ほか▶**定員**:30名(先着順)▶**申込**:電話またはファクス、電子メールで①講座名②住所③氏名④電話番号または電子メールアドレスを、同所 ☎3998-5341 [FAX 3998-5394 Eメール youth1@city.nerima.tokyo.jp](mailto:youth1@city.nerima.tokyo.jp)

対人関係の悩みを解消し楽しめるワークショップ「ソーシャル・スキルズ・トレーニング」

▶**日時**:8月8日(月)・22日(月)・9月5日(月)午前10時~午後0時30分【3日制】▶**場所**:豊玉障害者地域生活支援センターきらら▶**講師**:SST普及協会認定講師/河島京美▶**定員**:15名(先着順)▶**申込**:電話で同所 ☎3557-2020 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員3名)を利用したい方は、7月23日(土)までに併せて申し込んでください。

蓄音器コンサート~SPレコードで聴くクラシックとジャズの名曲

▶**日時**:7月10日(日)午後3時~4時▶**場所**:石神井松の風文化公園管理棟▶**定員**:50名(先着順)▶**申込**:当日会場へ▶**問合せ**:石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

勤労福祉会館の催し

▶**場所**:勤労福祉会館▶**申込**:1 8月15日(月) 2 16日(火) 3 14日(日)までに電話で同所 ☎3923-5511

働く人の料理教室ビギナーズ

▶**日時**:8月19日(金)午後6時30分~8時30分▶**献立**:ゴーヤのチーズ入り卵炒め、具沢山ミネストローネなど▶**講師**:料理研究家/千葉聖子▶**定員**:16名(先着順)▶**費用**:2,000円

2 マンションライフ・ガイド講座

▶**日時**:8月18日(木)・25日(木)・9月22日(木)・29日(木)午後6時30分~8時30分▶**講師**:NPO法人匠リニューアル代表理事/毛塚宏▶**定員**:各30名(先着順)▶**費用**:500円

3 分かりやすい簿記3級講座

▶**日時**:8月21日~9月25日の毎日曜午前10時~正午【6日制】▶**講師**:税理士/堀部京介▶**定員**:30名(先着順)▶**費用**:8,500円

手作り品販売市場「ねりいち」

障害のある方が作ったお菓子や雑貨などを販売します。▶**問合せ**:就労支援係 ☎5984-1387 [FAX 5984-1215](mailto:5984-1215)

場所	日時
大泉図書館	7/7(木)・14(木)・28(木) 11:00~13:30
ココネリ2階	7/11(月)~15(金) 11:00~14:00

スポーツ

女性スポーツ大会卓球(ダブルス)

▶**対象**:①一般の女子の部...18歳以上②シニアの部...2人の年齢の合計が130歳以上▶**日時**:8月13日(土)午前9時から▶**場所**:光が丘体育館▶**定員**:各30組(先着順)▶**保険料など**:1組

1,600円▶**区の担当**:スポーツ振興課事業係▶**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くださいの上、練馬区卓球連盟・吉浦 ☎090-8941-7447

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の上、

●バレーボール(9人制女子)

▶**日時**:8月21日(日)・23日(火)・26日(金)・28日(日)午前9時から ※大学・実業団の全国大会に出場したことがある35歳未満の方は参加できません。▶**場所**:総合体育館▶**保険料など**:1チーム1,000円▶**申込**:実施要項をご覧くださいの上、7月7日(木)までに練馬区バレーボール連盟・大崎へ

●バドミントン(中学生の部シングルス・ダブルス)

▶**日時**:8月22日(月)・24日(水)午前9時15分から▶**場所**:光が丘体育館▶**保険料など**:シングルス300円、ダブルス1組600円▶**申込**:実施要項をご覧くださいの上、7月19日(火)までに大泉中・飯田へ

●サッカー(一般)

▶**対象**:15歳以上の方(中学生を除く)で構成されたチーム、または練馬区サッカー協会に加盟しているチーム ※有資格の審判員3名以上を含む。▶**日程**:9月4日~10月30日の日曜(試合日程は後日発表)▶**場所**:大泉さくら運動公園▶**内容**:トーナメント方式▶**持ち物**:色違いのユニホーム2着▶**申込**:実施要項をご覧くださいの上、7月10日(日)までに練馬区サッカー協会・神藤へ

●相撲

▶**対象**:4歳児~中学生▶**日時**:9月18日(日)午後1時30分から▶**場所**:総合体育館▶**保険料**:33円▶**申込**:実施要項をご覧くださいの上、9月3日(土)までに練馬区相撲連盟・白石へ

●トランポリン(個人・シンクロ競技)

▶**対象**:3歳児以上▶**日時**:9月23日(祝)午前9時30分から▶**場所**:総合体育館▶**申込**:実施要項をご覧くださいの上、8月23日(火)までに練馬区体操協会事務局へ

0歳からのアフタヌーン・ミニコンサート

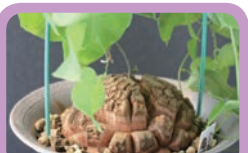
子どもから大人まで一緒に楽しめるコンサートです。▶**日時**:7月26日(火)午後4時~4時30分(雨天中止)▶**場所**:石神井公園野外ステージ▶**曲目**:ビビディ・バビディ・ブーなど▶**出演**:シーナアキコ(マリンバなど)、良原リエ(アコーディオンなど)▶**申込**:当日会場へ▶**問合せ**:練馬文化センター ☎3993-3311



四季の香ローズガーデンの催し

1 四季の香サマーマーケット&カフェ
夏に楽しめる植物や、バラ味のソフトクリームなどを販売します。
▶**日時**:7月16日(土)~18日(祝)午前10時~午後4時

2 キッコウリュウを育てよう
▶**日時**:8月20日(土)午前10時~11時30分⑧午後1時30分~3時▶**定員**:各23名(抽選)▶**費用**:1,400円 ※苗を差し上げます。



3 バラの育て方講座~夏剪定を学ぼう
▶**日時**:8月21日(日)午前9時30分~11時⑧午後2時~3時30分▶**講師**:第一園芸(株)/小河紀子▶**費用**:500円▶**定員**:各28名(抽選)

▶**申込**:1 当日会場へ 2 3 往復ハガキで①講座名(2 3 と ④ ⑤ の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、8月5日(必着)までに〒179-0072光が丘5-2-6 四季の香ローズガーデン ☎6904-2061 ※同ホームページ(<https://www.shikinokaorirose-garden.com/>)からも申し込めます。

社会を明るくする運動のつどいを開催

7月は「社会を明るくする運動」全国強調月間です。犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、安全・安心な地域社会を築こうとする全国的な運動です。
つどいでは、作文コンテスト応募作品の朗読や、虐待に関する講演会を行います。▶**日時**:7月21日(木)午後1時30分~4時▶**場所**:練馬文化センター▶**講師**:フリーライター/杉山春▶**定員**:592名(先着順)▶**申込**:当日会場へ▶**問合せ**:青少年係 ☎5984-4691