

### 健康・衛生



#### オンライン開催 認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族が安心して日常生活を送るための理解者・応援者を養成する講座です。参加者には、認知症サポーターであることを示すカードを差し上げます。▶日時:8月9日(火)午後1時30分～3時30分▶講師:小規模多機能型居宅介護たがらの家介護統括責任者/油山敬子▶定員:20名(先着順)▶申込:7月31日(日)までに区ホームページ「電子申請」で申し込んでください▶問合せ:在宅介護支援係☎5984-4597

### 高齢者



#### 寿文化祭「芸能大会」の 出演者を募集

60歳以上の方の趣味の発表と相互交流の場として、練馬区老人クラブ連合会が開催します。▶対象:60歳以上の3名以上のグループ▶日時:9月12日(月)・13日(火)午前10時～午後5時▶場所:練馬文化センター▶申込:7月26日(火)までに、老人クラブに所属している方…直接、所属している老人クラブへ所属していない方…直接、練馬区老人クラブ連合会事務局(豊玉北5-27-2)へ ※申し込み多数の場合は抽選。▶区の担当:いきがい係▶問合せ:練馬区老人クラブ連合会事務局☎6914-5125(平日午前10時～午後4時)

#### 健康長寿はつらつ教室

▶対象:区内在住の65歳以上の方▶費用:500円▶申込:7月20日(水)までに電話で介護予防係☎5984-2094

**わかわか かむかむ 元気応援教室**  
(調理実習、栄養と口腔(こうくう)について学ぶ)

▶日時:8/17～9/21の毎水曜9:30～11:30【6日制】▶場所:生涯学習センター▶定員:10名

**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:8/17～9/21の毎水曜10:00～11:30【6日制】▶場所:光が丘区民センター2階▶定員:25名

▶日時:8/19～9/30の毎金曜10:00～11:30【9/23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

**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:8/19～10/14の毎金曜13:00～14:30【9/23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:8/22～10/24の毎月曜13:00～14:30【9/19、10/10を除く。8日制】▶場所:ルネサンス光が丘(高松5-8)

▶日時:8/30～10/25の毎火曜13:00～14:30【10/11を除く。8日制】▶場所:大泉学園町体育館

※初めての方を優先の上、抽選。

### 子ども・教育



#### 健やかカレンダーの原画を募集

青少年健全育成運動をPRするために作成する「健やかカレンダー(令和5年)」の原画を募集します。テーマは、家族や友達との印象に残った出来事や交流です。▶対象:区内在住・在学

の小中学生▶申込:区立学校の方…学校へ(学校ごとに描く月の指定や締め切りがあります) 区立学校以外の方…青少年係へ事前に連絡の上、9月5日(必着)までに作品を青少年係☎5984-4691 ※応募は1人1点まで。

#### 8月の2歳6カ月児歯科健診

2歳10カ月ごろまで受けられます。担当地域の保健相談所で受けてください。▶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	18(休) 13:00～15:00	32名
北 ☎3931-1347	19(金) 9:00～11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	23(火) 9:00～11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	5(金) 9:00～11:00	32名
大泉 ☎3921-0217	26(金) 9:00～11:00	24名
関 ☎3929-5381	8(月) 9:00～11:00	24名

### 講座・催し



#### 障害の理解を深める講座「権利擁護～残された本人が地域で安心して生活していくために」

▶日時:8月12日(金)午前10時～11時30分▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室▶講師:周愛荒川メンタルクリニック院長/花田照久▶定員:50名(先着順)▶申込:電話で豊玉保健相談所☎3992-1188

#### 青年自主企画講座 「STOP! 若者の消費者トラブル～啓発CMを作ろう」

消費者トラブルから若者を守るための啓発CMを考えます。作ったCMは都のコンテストに応募できます。▶対象:中学生～29歳以下の方▶日時:①8月5日(金)②6日(土)午後2時～3時30分▶場所:①春日町青少年館②南大泉青少年館▶講師:東京都消費生活総合センター職員▶定員:各20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(①②の別も)②住所③氏名④電話番号または電子メールアドレスを、春日町青少年館☎3998-5341 FAX 3998-5394 Eメール youth1@city.nerima.tokyo.jp

#### 災害シンポジウム2022 災害にどう備える!? ～日頃からのつながりが地域を守る

▶日時:8月10日(水)午後1時30分～4時▶講師:認定NPO災害福祉広域支援ネットワーク・サンダーバード副代表理事/高橋洋ほか▶申込:電話またはファクスで①氏名②電話番号③受講理由を、練馬ボランティア・地域福祉推進センター☎3994-0208 FAX 3994-1224 ※手話通訳や保育などが必要な方は、その旨もお知らせください。 ※2は同ホームページ(<https://www.neri-shakyo.com/>)からも申し込みます。

1 ココネリ3階で開催

▶定員:150名(先着順)

2 オンラインで開催

▶定員:150名(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。

■50歳からの英会話 初心者～初級者対象 月3回水曜午後2時～3時30分 男女共同参画センターえーる 月会費4,000円 高橋☎090-8003-1004(要予約)

■ストレッチ&有酸素運動 さざんか会 毎水曜午後6時～7時 はつらつセンター豊玉 講師 健康指導員/小林いずみ 月会費1,500円 トサカ☎090-3437-2239(要予約)

■新舞踊・団体踊り無料体験会 60歳以上の方対象 ①7月12日②19日③26日午後1時30分～4時 ①光が丘区民センター6階②③文化交流ひろば 例会…月4回火曜午後1時～5時 光が丘区民センター6階 入会金2,000円 会費無料 若水会・市村☎080-5198-2969(要予約)

■混声コーラス 春風の会 60歳以上の方対象 月2回水曜午前9時30分～正午 勤労福祉会館など 講師 高野絹也 会費1回1,500円 天道☎5393-6345 Eメール tendows@nifty.com

■調和道丹田呼吸法教室 月2回土曜または日曜午後1時15分～2時45分 貫井地区区民館など 会費1回500円 福田☎FAX 5998-4713(要予約)

■骨盤と背骨を整える 健康経絡ヨガ 中高年齢者対象 毎火曜午前11時～正午 田柄地域集会所 鍼灸国家資格者が指導 会費1回1,000円 初回は無料体験可 中村☎3930-6334(要予約)

■似顔絵 大根の会 ①第2・3月曜午後1時～5時②第2・4木曜午後6時～8時 生涯学習センターなど ①②とも年会費3,000円 田村☎FAX 3970-6947(要予約)

■女声合唱団 グリーンハーモニー 毎水曜午前10時～正午 田柄地区区民館 講師 木村圭子 入会金1,000円 月会費4,000円 初回は無料体験可 春秋に合唱祭の出演あり 小出☎FAX 3939-3498(要予約)

■宇宙エネルギーと人間の健康の関わり 長生学サークル 初心者対象 第1・3火曜午後1時～4時30分 石神井公園区民交流センター 講師 井上秋香 会費1回300円 小野☎090-6004-8895

■姿勢改善・ストレッチ コアヌードルの会 主に第2水曜・第4金曜午後1時30分～2時30分 南大泉地域集会所 講師 看護師/西田理江 会費1回1,500円 初回は無料体験可 北村☎090-8689-3216(要予約。午前中)

■大泉デッサン会展 7月20日～24日 午前10時～午後6時(20日は午後2時から。24日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 杉山☎070-3880-9591

■背骨コンディショニングと筋肉トレーニング フラット 毎水曜午後1時～2時15分 高野台地域集会所 会費1回1,000円 五十嵐☎090-1857-8414(要予約)

■陳氏太極拳クラブ東大泉教室 月4回火曜午前9時30分～11時 東大泉地域集会所 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 田中☎090-1250-4798(要予約)

■やさしいリズム・手具体操 平和台シニア&シェイプ ①毎火曜午前10時30分～11時30分②毎水曜午後6時30分～7時45分 北町第二地区区民館 ①②とも入会金1,000円 月会費①3,000円②4,000円 初回は無料体験可 瓜生☎090-3513-9197

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。



### 庭木1本から承ります!

お客様へのお約束  
庭木1本より明瞭料金  
トイレはお借りしません  
お茶はご遠慮します  
土日でもOKです

「ねりま区報」をご覧の方に  
生垣剪定  
長さ1m高さ2m  
通常2,200円を  
先着10名様 (税込)  
1,100円!

1本からの  
お庭サービス  
ガーデンエクスプレス  
東京中央支店 練馬区土支田3-19-12 営業時間 9:00～17:00  
見積無料 03-5933-2811

### 健康麻雀 始めませんか!

マーじゃんを始めてみたい  
もっと上手になりたい  
趣味のお友達を作りたい

今なら体験2時間半700円!

レベル別レッスン  
女性講師在籍!  
麻雀教室  
女性も多く和やかな  
雰囲気楽しく過ごせる  
麻雀ひろば

健康麻雀 コミュニティの会  
定休日:月曜日・木曜日 AM10:00～PM7:00 練馬区大泉学園町7-16-19-B1  
TEL:03-5387-0541 まずはお電話ください! <http://kenko-community.jp/>

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