

## 高齢者②



### はつらつシニアクラブ ～「はつらつ度」測定します

体組成(脂肪や筋肉の量など)・血管年齢・骨の健康度などの測定やフレイルチェックなどを行い、アドバイスをします。運動や文化活動など近隣で活動している団体の紹介も行います。 ※ペースメーカーを使用中の方は一部の測定ができません。 ※申し込みは1人1会場です。 ▶対象:区内在住の65歳以上の方 ▶定員:各50名(先着順) ▶区の担当:介護予防係 ▶申込:電話でスポーツクラブルネサンス石神井公園 ☎5910-3975(午前11時～午後7時)

場所	日程
関区民センター	11/16(水)
土支田中央地域集会所	11/18(金)
西大泉地区区民館	11/22(火)
桜台地域集会所	11/25(金)

※時間はいずれも9:30～12:00。

### 高齢者基礎調査にご協力を

第9期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画(令和6～8年度)の策

定にあたり、高齢者の生活実態や地域との関わりなどを把握するための調査を行います。対象の方に、調査票を11月上旬から順次送付します。

▶区の担当:高齢社会対策課計画係  
▶問合せ:練馬区高齢者基礎調査コールセンター ☎0120-965-812(平日午前9時～午後5時)

### 11月11日は介護の日 パネル展

介護保険や介護サービスに関するパネルを展示します。 ▶日時:11月10日(水)～15日(火)午前9時～午後5時(15日は午後4時まで) ▶場所:区役所アトリウム ▶問合せ:介護保険課管理係 ☎5984-2863

### 講座・催し①

#### 講演会「発達障害者の就労について考えよう」

▶日時:11月15日(火)午前10時～正午 ▶場所:ココネリ3階 ▶講師:練馬区障害者就労支援センター「レインボーク」主任/小山智史 ▶定員:50名(先着順) ▶区の担当:障害者施策推進課事業計画担当係 ▶申込:電

話または電子メールで①講演会名②代表者の氏名・電話番号またはメールアドレス(ある方のみ)③参加人数を、NPO法人I am OKの会 ☎5903-8381(金曜午前10時～午後3時) **Eメール** mentor@oknokai.net

#### 障害理解推進講演会「東京ディズニーリゾートにおけるユニバーサルデザインの取り組み」

▶日時:12月5日(月)午後2時～3時30分 ▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶講師:(株)オリエンタルランドCS推進部/野口浩一 ▶定員:100名(先着順) ▶申込:電話またはファクスで①講演会名②代表者の氏名・電話番号・ファクス番号または電子メールアドレス③参加人数を、11月28日(月)までに事業計画担当係 ☎5984-4602 **FAX** 5984-1215 ※専用の申し込みフォーム(<https://logoform.jp/form/G2rU/150633>)からも申し込みます。 ※手話通訳・要約筆記あり。

#### かたくりマーケット

障害のある方が作った小物や乾物などを販売します。 ▶日時:11月9日・30日、12月7日・21日の水曜

午前10時～午後3時 ▶場所・問合せ:かたくり福祉作業所 ☎5387-4610 **FAX** 5387-4612

#### 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

場所	日時
大泉図書館	11/10(水)・24(水) 11:00～13:30
ココネリ2階	11/14(月)～18(金) 11:00～14:00

#### 講座「地域共生社会の実現って?～民生委員から見た地域の現状と課題」

▶日時:11月24日(水)午後1時30分～4時30分 ▶場所:練馬福祉人材育成・研修センター(光が丘6-4-1) ▶定員:30名(先着順) ▶申込:電話またはファクスで①研修名②氏名(ふりがな)③電話番号④ファクス番号(ある方のみ)を、11月22日(火)までに同所 ☎6758-0145 **FAX** 5383-7421 ※同ホームページ(<https://www.nerima-carenet.jp/>)からも申し込みます。

## 第68回 練馬区美術家協会展

観覧無料

練馬区美術家協会会員による洋画・日本画・彫刻・工芸などの作品約70点を展示します。 ▶日時:11月18日(金)～27日(日)午前10時～午後6時(27日は午後4時まで。入館は閉館の30分前まで) ※21日(月)は休館。 ▶場所・問合せ:練馬区立美術館 ☎3577-1821

## 第54回 練馬区民美術展作品募集

来年2月4日(土)～12日(日)に開催する美術展への出展作品を募集します。 ▶対象:15歳以上の方(中学生を除く) ▶部門:①洋画Ⅰ(油彩画)②洋画Ⅱ(油彩画以外)③日本画(水墨画を含む)④彫刻・工芸 ▶作品の規格:平面作品は33.3cm×24.2cm(F4号)～116.7cm×91.0cm(F50号)、立体作品は幅75cm×奥行75cm×高さ150cm以内(台座を含む) ※1人1点。搬入は2月1日(水)、搬出は2月12日(日)。 ▶申込:往復ハガキで①住所(区外在住の方は勤務先・学校名も)②氏名(ふりがな)③年齢(学生は学年も)④電話番号⑤電子メールアドレス(ある方のみ)⑥出品部門(①～④の別)⑦素材・ジャンル⑧題名(ふりがな)。申し込み後の変更不可)⑨作品の大きさを、11月30日(必着)までに〒176-0021貫井1-36-16 練馬区立美術館 ☎3577-1821 ※搬入方法など詳しくは、来年1月上旬までにお知らせします。



### 趣味と仲間づくり講座

## 緑ジョイ!倶楽部 参加者募集!

11月～来年1月開催!

同じ興味や関心を持つ区民が集い、つながるきっかけづくりの場として、区内で活動する団体が行う講座です。新たな活動にチャレンジして、地域の仲間をつくりませんか。 ▶対象:18歳以上の方 ▶場所:生涯学習センター ▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①講座名(A～Dの別)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤Aはギターの貸し出し希望の有無を、11月21日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1 生涯学習センター ☎3991-1667 **Eメール** s-center@city.nerima.tokyo.jp ※申し込みは1人1講座です。

講座名など	日時	定員(抽選)	費用
<b>A</b> クラシックギター初歩のレッスン ▶持ち物:クラシックギター ※貸し出しあり。	11/25～12/23の毎金曜 10:00～12:00【5日制】	15名	1,500円
<b>B</b> 初心者川柳講座	12/1～22の毎木曜 13:30～15:30【4日制】	30名	-
<b>C</b> 八丈太鼓を打ってみよう!	来年1/14～28の毎土曜 19:00～21:00【3日制】	30名	2,500円
<b>D</b> 石で自分の印を作ろう!	来年1/17～31の毎火曜 13:30～16:30【3日制】	12名	1,000円

学びと文化の情報サイトのホームページ(<https://www.asobiosentoya.jp/>)でもご覧になれます。



## 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。

■英会話 オーロラ 50歳以上の初心者対象 月3回水曜午前9時～9時50分 サンライフ練馬など 講師 クリス・フォックス 入会金1,000円 月会費3,500円 初回は無料体験可 芝原 ☎080-5803-4729(要予約)

■三遊亭律歌の真打を祝う落語会 11月14日午後1時～4時30分 大泉学園ゆめりあホール 参加費500円 大泉落語研究会・中原 ☎080-5013-3813 **Eメール** kanasi@live.jp

■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 守田篤博 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)

■ハイキング・街ウォッチング 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エーで企画会あり 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

■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 大泉さくら運動公園など 入会金1,000円 会費1回400円 荒木 ☎3904-3437(要予約。午前9時～午後9時)

■エンジョイ英会話 60歳以上の初心者対象 月3回火曜午後1時20分～2時20分 生涯学習センター 講師 クリス・フォックス 入会金1,000円 月会費4,200円 木村 ☎080-5821-9146(要予約。午後4時まで)

■卓球 リリィズ 中級者対象 毎火曜午後0時30分～3時30分 中村南スポーツ交流センター 会費1回300円 飯島 ☎070-1442-0591  
■アンサンブル体験会(ピアノ・ハンドベルなど) ①11月16日午前9時30分～正午②26日午後1時30分～3時30分 東大泉地区区民館 ①②とも参加費100円 例会…月2回で都合の良い日時 東大泉地区区民館など 月会費500円 松下 ☎070-8367-1816 **Eメール** nerimaensemble@gmail.com(要予約)

■みんなで楽しむファミリーコンサート 11月13日午後2時～3時30分 ココネリ3階 出演 アンサンブルシエーネ 入場料500円 ちゅうりっぷの会・米村 ☎3997-4405(午後6時～8時) **Eメール** tulip1982nerima@yahoo.co.jp(要予約)

■俳句 ふうの木句会 初心者～初級者対象 第4金曜午後1時～4時30分 サンライフ練馬 講師 [繪硝子]主宰/和田順子 月会費1,000円 倉橋 ☎ **FAX** 3999-0018 **Eメール** 0348290401@jcom.home.ne.jp(要予約)

■小さなクリスマスリース作りと茶道体験会 12月3日午後2時～3時30分 向山庭園 参加費1,500円 松風の会・松永 ☎090-2140-3152(要予約)

■練馬マジックスクール無料体験会 中高年齢の初心者対象 ①11月5日②26日午後2時～4時 区役所本庁舎19階 例会…中高年齢の初心者対象主に第1・3土曜午後2時～4時 区役所本庁舎19階 プロマジシャンが指導 入会金1,000円 月会費1,500円 初回は無料体験可 かねこ ☎080-3461-1108(要予約。午後5時～10時)

■Languageサロン(①②スペイン語③英語) 初級者～中級者対象 月2回①金曜②日曜午後1時～3時50分③土曜午後3時～5時 田柄地域集会所など 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 **Eメール** espana@renovate.co.jp(要予約)