

# 高齢者



## 理学療法士が伝えるフレイル予防!

健康維持のための知識や運動方法を学びます。 ※Zoomを使ったオンライン配信も行います。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:5月18日(木)午後2時30分~3時30分 ▶場所:はつらつセンター豊玉 ▶講師:東京都理学療法士協会会員 ▶申込:電話で同所 ☎5912-6401  
<下表の会場で同時視聴できます>  
▶申込:電話で各申込先へ

場所・申込先	
はつらつセンター	大 泉 ☎3867-3180
	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	

## 講演会「素晴らしい野鳥の世界 ~初夏に楽しむ身近な野鳥」

▶対象:区内在住の60歳以上の方 ▶日時:5月31日(水)午後2時~3時 ▶場所:はつらつセンター豊玉 ▶講師:日本野鳥の会/景山誠 ▶定員:45名(抽選) ▶申込:5月22日(月)までに電話で同所 ☎5912-6401

## 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ネサンス石神井公園 ☎5910-3975(午前11時~午後7時)

場所	日程
東大泉地区区民館	5/19(金)
桜台地域集会所	5/25(木)
土支田中央地域集会所	5/26(金)

※時間はいずれも9:15~11:00。

## 講座・催し ①

### 勤労福祉会館の催し

▶場所:勤労福祉会館 ▶申込:1)5月31日(水)2)6月2日(金)3)14日(水)までに電話で同所 ☎3923-5511

### 1 経営分析講座「財務諸表などの読み方を学ぶ」

▶日時:6月2日(金)・9日(金)午後6時~10時[2日制] ▶講師:明治大学大学院グローバル・ビジネス研究科教授/山口不二夫 ▶定員:50名(先着順)

### 2 骨盤のゆがみ改善エクササイズ

▶日時:6月5日(月)午前10時~正午 ▶講師:NPO法人MYフィットネス研究会副理事長/岡安裕子 ▶定員:30名(先着順)

### 3 ライフプラン講座「後悔をしない介護施設の選び方」

▶日時:6月17日(土)午後2時~4時 ▶講師:介護福祉士/河北美紀 ▶定員:30名(先着順) ▶費用:200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

場所	日時
大泉図書館	5/11(木)・25(木) 11:00~13:30
ココネリ2階	5/15(月)~19(金) 11:00~14:00
光が丘IMA (光が丘5-1-1)	5/24(水) 11:00~14:00

### 狭山新茶のお茶摘み体験

▶対象:18歳以上の方 ▶日時:5月26日(金)午前10時~正午 ▶場所:宮野園

(埼玉県狭山市) ▶定員:15名(抽選) ▶費用:1,000円 ▶申込:往復ハガキまたはリサイクルセンターホームページで①催し名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、5月12日(必着)までに〒177-0051関町北1-7-14 関町リサイクルセンター ☎3594-5351

### 四季の香ローズガーデンの催し

▶場所:四季の香ローズガーデン ▶申込:往復ハガキまたは同ホームページで①催し名(1~3とA④の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、1)5月19日2)26日3)6月2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

1 初心者のための種まき・挿し木講座 ▶日時:6月4日(日)④午前10時~11時30分⑥午後2時~3時30分 ▶講師:栽培育種家/市場至 ▶定員:各21名(抽選)

2 バラの育て方講座~開花後の管理方法 ▶日時:6月11日(日)④午前10時~11時30分⑥午後2時~3時30分 ▶講師:第一園芸(株)/小河紀子 ▶定員:各28名(抽選) ▶費用:500円

3 プリザーブドフラワーでつくるフレームアレンジメント ▶日時:6月17日(土)④午前10時~11時30分⑥午後2時~3時30分 ▶講師:第一園芸(株)/中川桃 ▶定員:21名(抽選) ▶費用:6,000円

**全国都市農業フェスティバル**  
連載企画 Vol.2 **農フェスNEWS** 推しねりま 2023

11月19日(日)に光が丘公園で「全国都市農業フェスティバル」を開催!

問合せ 事業調整担当係 ☎5984-1498

参加都市・東京都国分寺市

### 300年間、丁寧に育てられた国分寺野菜

名水百選の水が湧く国分寺では、300年前の新田開発の時代から、土を育むことを大切に農業が行われてきました。

「こくベジ」(国分寺産農畜産物の愛称)やこくベジを使用する飲食店をPRし、市内外から人を呼び込む「こくベジプロジェクト」により、地域の活性化に取り組んでいます。



**酒井雅博さんが推す練馬の農(さかい農園 東大泉 2-15)**

23区内で農地面積が1位の練馬には、多くの農家があります。そこには必ずと言って良いほど「農産物自動販売機」があります。ぜひ新鮮な野菜を買ってみてください!

最新情報は、区ホームページをご覧ください



## 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。
- 書道(漢字・かな・写経・実用筆耕など) 総合書道会 第1・3①水曜午後2時~4時②日曜午前10時~正午 サラライフ練馬 全日本書道連盟所属の書道師範が指導 ①②とも入会金1,000円、月会費3,000円 初回は無料体験可 泊 ☎090-3802-7812(要予約)
- ストレッチ・リズムダンス アップル 60歳以上の方対象 毎火曜午前11時~午後1時 石神井台地域集会所など 講師 名波陽子 入会金500円 月会費2,500円 初回は無料体験可 森田 ☎080-1276-3782
- 大泉青少年少女空手道研究会 年長児~中学生対象 月3回火曜午後4時10分~6時 大泉学園町体育館 講師 NPO法人日本空手道明鏡塾 指導員 入会金1,000円 月会費2,800円 初回は無料体験可 年2回審査会あり 今西 ☎5387-0512 [Eメール] momobonare@yahoo.co.jp(要予約)

- 社交ダンスサークル わかば 初級者対象 毎月曜午後1時30分~3時 石神井庁舎5階など 女性プロが指導 入会金1,000円 会費1回1,000円 初回は無料体験可 内藤 ☎080-5070-7567
- 第2回シャドーボックス作品展「不思議な3Dアートの世界」 5月9日~14日午前10時~午後6時(9日は午後1時から。14日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 安孫子 ☎090-2465-0362 [Eメール] shadowbox.abc@gmail.com
- 気功体操無料体験会 5月13日・17日・27日午後1時~2時 上石神井南地域集会所 上石神井気功会・金城 ☎090-7538-1487 [HP] https://1xgxb.hp.peraichi.com/kikoukai(要予約)
- エアロビックダンス&ストレッチ AFDアルファ 40~60代の女性対象 月3・4回金曜午前10時~正午 勤労福祉会館 入会金2,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 佐藤 ☎3996-7081(要予約)
- 日常の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 ☎3975-3019(要予約)

- 琉球空手会(伝統泊剛流) 3歳児以上対象 毎土曜午後5時30分~7時30分 桜台地区区民館など 講師 細矢悦司 入会金3,000円(高校生以下2,000円) 月会費3,000円(高校生以下2,500円) 初めの1カ月は無料体験可 演武会や型試合あり 小倉 ☎090-8518-2377 [Eメール] togokai.nerima@gmail.com
- 書道(漢字・かな・ペン習字) 友和会 月3回月曜午後2時~4時 旭町南地区区民館 講師 大川光子 月会費2,500円 教材費月550円 大草 ☎3999-3393(要予約)
- 火曜スイミングクラブ(水中ウォーキング、水中ストレッチ) 初級者の女性対象 毎火曜午後1時~3時 平和台体育館 講師 松本喜代子 入会金1,000円 月会費2,500円 保険料年1,850円(65歳以上の方1,200円) 初回は無料体験可 内藤 ☎090-2621-3545 [Eメール] roseira56@icloud.com(要予約)
- ハワイアンフラ ハーラウ・フラ・マドカ 初心者~初級者対象 月3回水曜午後1時30分~3時30分 土支田地域集会所 講師 マドカ河野 入会金3,000円 月会費4,000円 初回は無料体験可 河野 ☎080-5547-0354

- 優俳句会 初心者対象 主に第4月曜午後1時~4時 ココネリ3階 年会費2,000円 月会費1,000円 初回は無料体験可 上原 ☎3997-0041(要予約)
- フェアリーパレエ 毎木曜午前10時15分~11時45分 光が丘地区区民館など 入会金1,000円 月会費5,000円 初回は無料体験可 中川 ☎090-2447-1720(要予約)
- 消しゴムで作るスタンプと作画こぶしの会 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 ☎3975-3019(要予約)
- 健康からクラブ 5歳児以上対象 毎日曜午前9時~正午 豊玉小 入会金3,000円 月会費2,000円 久保 ☎5387-8963(要予約。午後6時以降)
- バスケットボールフェスタ 小学生対象 5月5日午後1時~4時30分 豊深小 参加費無料 例会...小学生対象 ①毎火曜午後6時~8時②毎金曜午後5時~7時③土・日曜、祝休日のいずれか2・3時間 大泉北小など ①~③とも入会金3,000円、月会費1,000円、保険料年800円 初めの3回は無料体験可 ブラックチーターズ・北村 ☎090-7284-4044 [Eメール] b.cheetahs.boy2023@gmail.com(要予約)
- 健康太極拳・気功・八段錦 むさしの太極拳クラブ 初心者~初級者対象 第2~4金曜午後1時30分~3時20分 大泉学園町地域集会所など 講師 日本健康太極拳協会認定師範 月会費2,000円 山田 ☎090-7908-2229(要予約)
- 第34回写真展 すずしろ 5月17日~21日午前10時~午後6時(21日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 JRP練馬支部・齋藤 ☎6760-3279
- 第23回石神井和楽会作品展(書・俳画・仏画・屏風など) 5月4日~7日午前10時~午後5時30分(7日は午後3時30分まで) 練馬区立美術館 入場無料 森田 ☎FAX 3904-5014
- 太極拳 はなみずき 月4回水曜午後2時~4時 旭町南地区区民館 講師 日下明子 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 中里 ☎5848-7632
- ストレッチ・筋トレ・リズム体操 つづけて元気の会 中高年齢者対象 主に第2・4月曜午前10時30分~11時45分 関区民センター 講師 古関美保子ほか 入会金1,000円 月会費1,000円 初回は無料体験可 年1回発表会あり 宮田 ☎3928-6915