

スポーツ



初心者スポーツ教室 ぜんそく児水泳

▶対象:気管支ぜんそく(ぜんそく気味も含む)に悩む4歳児～小学4年生で、医師にこの教室への参加を認められたお子さん ※当選後に医師の健康調査書が必要です。▶日時:①9月4日～12月25日の毎月曜午後4時～6時②9月11日・18日、10月9日、

11月13日、12月11日を除く。12日制③9月7日～11月30日の毎木曜午後4時～6時【11月23日を除く。12日制】▶場所:①中村南スポーツ交流センター②大泉学園町体育館▶定員:各45名(抽選)▶申込:区ホームページまたは往復ハガキで①教室名(①②の別も)②住所③氏名(ふりがな)④生年月日(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号⑦保護者の氏名を、7月21日(必着)までに〒176-8501 区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947



暑い夏は区立プールへ行こう!

利用料金(1時間)

④未就学児⑤75歳以上の方…無料 ③小中学生…100円(土曜正午までに入場した場合は2時間無料) ②大人…200円 ①65～74歳の方⑥障害のある方…100円 ※①は回数券による割引があります。 ※②③④⑤は年齢や障害の種別を確認できるものが必要です。

申込

当日会場へ ※体が不自由な方を除き、車での来場はご遠慮ください。

施設・問合せ	施設内容	時間	期間	休場日
石神井プール ☎3997-6131	50m・幼児用(屋外)	9:00～19:00	9/10(日)まで	なし
光が丘体育館 ☎5383-6611	25m・幼児用(屋内)	9:00～21:30 ※三原台温水プールの幼児用は18:00まで。	通年 ※三原台温水プールの幼児用は9/10(日)まで。	第2月曜 ※休場日以外にも、事業などのため利用できないことがあります。
中村南スポーツ交流センター ☎3970-9651				
平和台体育館 ☎5920-3411				
上石神井体育館 ☎5991-6601				
大泉学園町体育館 ☎5905-1161				
三原台温水プール ☎3924-8861	25m(屋内)・幼児用(屋外)			

注意事項

- 混雑状況により、入場制限を行う場合があります。
- 小学3年生以下のお子さんには、18歳以上の方が付き添ってください(付添者1名につき2名まで。付添者も有料)。
- 石神井プール・幼児用プールは浮き輪(ドーナツ型のみ)を利用できます。

7/19(水) 第282回

入場無料

アトリウムミニステージ

▶日時:7月19日(水)午後0時15分～0時45分
▶場所:区役所アトリウム
▶曲目:ヘンデル/ハープ協奏曲第1・3楽章、ドビュッシー/月の光など
▶出演:小口陽香(ハープ)
▶問合せ:練馬文化センター ☎3993-3311
※事前の申し込みは不要です。



©Ayane Shindo

情報あらかると

ここで紹介する事業は、区が支援したり、官公署などが実施したりするものです。

ミニガイド

◆しもしゃく祭り▶日時:①7月21日(金)②22日(土)午後5時～9時▶場所:下石神井商店街▶内容:①組太鼓、昭和歌謡ショー②ちびっ子ダンス、フラダンスショー▶問合せ:下石神井商店街振興組合・小池 ☎3995-3322

◆オンライン開催・区民健康医学講座「オシッコで困っていませんか?」視聴方法など詳しくは、順天堂練馬病院ホームページをご覧ください。▶日時:7月22日(土)午後2時～3時▶問合せ:同病院 ☎5923-3111

◆朝霞市民まつりで花火を打ち上げ近隣の皆さまにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解をお願いします。▶日時:8月5日(土)午後7時15分～8時15分(荒天6日)▶場所:朝霞中央公園周辺(埼玉県朝霞市)▶問合せ:実行委員会事務局

(朝霞市地域づくり支援課内) ☎048-463-2645

介護学べるサロン

介護や健康に役立つ講座です。▶問合せ:在宅介護支援係 ☎5984-4597
◆グループホームで認知症予防「みんなでのしく体操しよう」▶日時:7月16日(日)午後2時～3時30分▶場所・問合せ:グループホーム希望・練馬(豊玉南2-27-4) ☎3557-5570▶内容:講義、実技、相談▶定員:15名(先着順)▶申込:当日会場へ

リサイクル・マーケット

▶出店申込:往復ハガキで①住所②氏名③電話番号を、8月1日(必着)までに申込先へ ※1区画700円以下の出店料が掛かります。 ※車での来場・搬入はご遠慮ください。
◆秋の陽公園(光が丘2-5-2)▶日時:8月6日(日)午前9時～午後3時(雨天中止)▶申込先:〒179-0073田柄2-8-2 リサイクルマーケットジョイ ☎080-

子どものための講座

区内の団体に委託して実施。▶問合せ:育成支援係 ☎5984-1292
◆ねりま遊遊スクール
◆紙コップでUFOを作って飛ばしてみよう!▶対象:小学2～6年生▶日時:7月22日(土)午前10時～正午▶場所:サンライフ練馬▶定員:20名(先着順)▶費用:200円▶申込:電話でNPO法人子どもの夢と思い出作り舎・山本 ☎6760-3378(午後7時～9時)
◆ねんどで水族館を作ろう!▶対象:5歳児～小学生 ※未就学児は保護者同伴。▶日時:7月29日(土)午後3時～4時30分▶場所:光が丘区民センター5階▶定員:20名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話でねんどパーク・上野 ☎090-4226-6281(午後5時～8時)
◆やってみよう!ペギーボール▶対象:小中学生 ※保護者の参加も可。▶日時:7月30日(日)午前10時～11時

30分▶場所:光が丘区民センター3階▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で練馬区ペギーボール協会・原田 ☎090-3234-5584

◆石神井川で手づくり灯ろう流し▶対象:小学2～5年生と保護者▶日時:7月30日(日)午前9時45分～正午、8月5日(土)午後5時～7時30分【2日制】▶場所:石神井小など▶定員:20組(先着順)▶費用:1人500円▶申込:電話で川と水辺を楽しむプロジェクト・佐藤 ☎5910-7056(火・木・土曜午前8時～9時)

◆スイスイ書ける楽しい作文体験▶対象:小学生▶日時:8月12日(土)①午前10時～正午②午後1時～3時▶場所:ココネリ3階▶定員:各15名(先着順)▶申込:電話でデスクトップエデュケーション・三谷 ☎090-5763-8372(午前11時～午後4時)

◆夏の水彩画教室「自画像を描こう」▶対象:3歳児～中学生 ※小学2年生以下は保護者同伴。▶日時:8月27日(日)午前10時30分～午後0時30分▶場

所:光が丘区民センター5階▶定員:16名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話でぼくらの美術研究所・尾崎 ☎090-4126-2061(午前10時～午後6時)

◆すまいるねりま遊遊スクール
◆点描(画)ってなに?名画鑑賞とアートワーク▶対象:主に知的障害のある小中学生と保護者▶日時:7月23日(日)午前10時30分～正午▶場所:光が丘区民センター2階▶定員:7組(先着順)▶費用:1組500円▶申込:電話でぼくらの美術研究所・尾崎 ☎090-4126-2061(午前10時～午後6時)

子育て学習講座
◆人として生きていくために何が重要か?～「ことば」の発達を促すには▶対象:子育て中の保護者、子育て支援に携わる方▶日時:9月25日(月)午前10時～正午▶場所:ココネリ3階▶定員:80名(先着順)▶申込:電話で(社)あかねの会・穴戸 ☎5933-9209(午前11時～午後7時) ※保育あり(9月19日(火)までに要予約。1歳児以上対象。定員8名。費用50円)。

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。

健康麻雀 始めませんか!

麻雀はできるけど
点数計算が苦手
人数が集まらない

麻雀を始めてみたい
更に上手になりたい
お友達を作りたい

女性も多く和やかで
一人からでも楽しく過ごせる

レベル別レッスン
女性講師在籍!

今なら体験2時間半800円!!

健康麻雀コミュニティの会 予約制

定休日:木曜日 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/

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

ガーデンエクステル

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

お見積り・お問い合わせは お電話 もしくは 2次元コードから

広告 包丁切れなくて困っていませんか?

丁寧な研ぎで好評です! ☎3993-7168 平日8:30～17:15 開催場所と日時は→

公益社団法人 練馬区シルバー人材センター 練馬区豊玉北5-29-8練馬センタービル5階