

健康・衛生 ②

睡眠で明日が変わる！毎日を充実させる睡眠のコツ

▶日時:9月28日(休)午後2時~4時 ▶場所:石神井庁舎5階 ▶内容:講義 ▶講師:(公財)睡眠健康推進機構/相良雄一郎 ▶定員:50名(先着順)

申込:区ホームページまたは電話で 関保健相談所 ☎3929-5381

HbA1cや血糖値が気になる方へ~今日からはじめる糖尿病予防の食事と生活

▶日時:9月11日(月)午後2時~3時30分 ▶場所:石神井保健相談所 ▶内容:講義 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3996-0634

専門家から学ぼう！ 練馬区スマホ教室



基本的な操作を学ぶ「入門編」と、LINEやカメラ、地図機能など、習得したい内容を選んで学ぶ「実践編」を、はつらつセンターや敬老館、街かどケアカフェで実施します。



※いずれも2日制で先着順です。 ※日時など詳しくは、お問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください。 ▶対象:区内在住の60歳以上の方 ▶申込:電話で練馬区スマートフォン事業コールセンター ☎6700-5133 (平日午前9時~午後5時)

ねりま区報送付サービスのご利用を

新聞未購読で、区報の入手が困難な方に無料で送付しています。希望する方は、区ホームページから申し込むか、お問い合わせください。 ▶問合せ:広報係 ☎5984-2690



スポーツ



初心者スポーツ教室

●親子体操

▶対象:4歳以上の未就学児と保護者 ▶日時:9月24日~10月29日の毎日 曜午前10時~11時30分【6日制】 ▶場所:中村南スポーツ交流センター ▶定員:20組(抽選) ▶費用:1人228円 ▶申込:区ホームページまたは往復ハガキで①教室名②住所③参加者全員の氏名(ふりがな)・生年月日・性別④電話番号を、9月1日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

●ワンポイント水泳指導(9~12月分)

▶対象:個人利用の方 ▶プール入場料:1時間につき小中学生100円・一般200円 ▶申込:当日会場へ

| 場所・問合せ | 日時 |
|--------------------------|-----------------|
| 大泉学園町体育館 ☎5905-1161 | 月・火曜 9:00~11:00 |
| 平和台体育館 ☎5920-3411 | 火曜 9:00~11:00 |
| 三原台温水プール ☎3924-8861 | 火曜 11:00~13:00 |
| 中村南スポーツ交流センター ☎3970-9651 | 水曜 9:00~11:00 |
| 上石神井体育館 ☎5991-6601 | 金曜 9:00~11:00 |
| 光が丘体育館 ☎5383-6611 | 金曜 11:00~13:00 |

※実施日はお問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください。

区民体育大会

▶問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1613

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でご覧になれます。

●卓球(シングルス)

▶対象:中学生 ▶日時:10月7日(土)午前9時から ▶場所:光が丘体育館 ▶費用:38円 ▶申込:実施要項をご覧くださいの上、9月20日(水)までに開進第二中・竹野へ

●クレー射撃(トラップ、スキート)

▶対象:銃砲所持許可証をお持ちの方 ▶日時:10月8日(日)午前8時30分から ※受け付けは午前8時~8時30分。 ▶場所:百穴射撃場(埼玉県吉見町) ▶費用:8,000円 ▶持ち物:銃砲所持許可証 ▶申込:当日会場へ

●バドミントン(シングルス・ダブルス)

▶対象:15歳以上の方(中学生を除く) ▶日時:10月22日(日)・29日(日)、11月3日(祝)・5日(日)午前9時30分から ▶場所:総合体育館 ▶費用:1人1種目800円 ▶申込:実施要項をご覧くださいの上、9月22日(金)までに練馬区バドミントン協会へ

講座・催し



伝わる！響く！チラシ・コンテンツ作成講座入門

▶日時:9月20日(水)午前10時~正午 ▶場所:ココネリ3階 ▶講師:ウェブデザイナー/山本和泉 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:9月14日(土)までにつながるカレッジねりまポータルサイトまたは電話でカレッジ担当係 ☎5984-1613

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。

■映画「声をあげる高校生たち」上映会とピストーク 中学生以上対象 8月27日午後2時~4時 春日町図書館 参加費500円(高校生以下無料) ねりま春日町九条の会・稲原 ☎ FAX 6760-5704

■少人数制英会話 スカイ英会話 中学生以上対象 月3回火・水・木曜 午後2時~9時の間の1時間15分 男女共同参画センターえーる アメリカ人男性講師が指導 入会金2,000円 月会費4,500円 個人レッスンあり 谷川 ☎ SMS 080-3507-6511 (要予約)

■書道 さくらと蘭の会 月3回水曜①午後4時~5時(小学生)②午後6時30分~8時(中学生)③午後6時30分~8時30分(高校生以上) 旭町南地区区民館 講師 田畑蘭雪 ①~③とも入会金1,000円 月会費①2,500円②3,000円③3,500円 田中 ☎ 090-5523-6869 (要予約。午後5時~8時)

■高齢者水泳体験会(水泳・水中歩行・体操) 60歳以上の方対象 9月1日・8日・15日午前11時~午後1時 平和台体育館 保険料1回100円 シルバースイミングクラブ平和台・かねこ ☎ 080-3461-1108 (要予約。午後5時~10時)

■合気道 志友会 9歳以上の方対象 月8回水・土曜午後0時30分~3時30分 総合体育館 入会金2,000円(18歳以下の方1,000円) 月会費1,000円(18歳以下の方500円) 棟方 ☎ 090-4535-8661

■囲碁 爛柯友の会 毎金曜午後1時~5時 勤労福祉会館 入会金1,000円 月会費500円 年3回リーグ戦・大会、高段者による指導碁あり 中川 ☎ 080-5548-3974

■混声合唱団こぶし(名歌・抒情歌・発声練習) 第2・4日曜午後1時~4時 生涯学習センターなど 講師 内田裕見子 入会金1,000円 月会費2,500円 堀 ☎ 090-6701-3535 Eメール hori-t@sky.plala.or.jp (要予約)

■世界のフォークダンス初心者講習会 9月4日~10月23日の毎月曜午後6時~9時 光和小 参加費3,000円 光和フォークダンス友の会・高橋 ☎ 090-4726-9933 (要予約)

■新体操 avance R.G. 3歳以上の未就学児の女子対象 月3回土曜午後1時50分~2時50分 南町小 月会費4,000円 米澤 ☎ 090-2214-9399 (要予約)

■水中運動・水泳 旭スイミング 18歳以上の方対象 毎木曜午後7時30分~9時 旭町南地区区民館 講師 松本喜代子 入会金1,000円 月会費2,500円 初回は無料体験可 中井 ☎ FAX 3577-7353 (要予約)

■英会話 ホワイトローズ 60歳以上の初心者対象 月3回金曜午後1時~2時 石神井庁舎5階 外国人講師が指導 入会金1,000円 月会費3,900円 テキスト代実費 佐藤 ☎ 070-3519-2718 (要予約)

■練馬ピアノ・サークル(ピアノ演奏・音楽脳トレ・交流など) 50歳以上の初級者~上級者の女性対象 2カ月に1回月曜午前10時~正午 富士見台地区区民館など 入会金2,000円 年会費2,000円 会費1回500円 初回は無料体験可 三城 ☎ 070-4080-9660 Eメール nerima.piano.circle.50@gmail.com (要予約)

■リンパケア&ヨガ 50歳以上の方対象 月2回木曜午前9時45分~10時45分 関町地域集会所 入会金1,000円 会費1回800円 初回は無料体験可 丸山 ☎ 080-7477-9239 Eメール divade5go@gmail.com (要予約)

■フラダンス無料体験会 中高年齢の女性対象 ①9月5日②19日午前10時~正午 大泉北地域集会所 例会…中高年齢の女性対象 月3回火曜午前9時30分~正午 大泉北地域集会所など 講師 小倉徳子 入会金100円 月会費3,000円 年1回発表会あり 大泉フラダンスの会・上野 ☎ 080-5402-2362 (要予約。午後6時以降)

■詩吟(漢詩・和歌・俳句・歌謡吟など) 富士吟道会吟泉教室 第1・3金曜午後1時~4時30分 東大泉地域集会所など 月会費2,500円 初めの1カ月は無料体験可 せき ☎ 080-9342-9345 (要予約)

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。

“不動産を売るとき”って、どうしたらいいの？ 専門家に学ぶ「不動産の上手な売り方無料個別講座」



8月25日(金)~9月17日(日) 石神井公園と池袋で開催 参加無料・要予約

日本では相続財産の半数以上の割合を占めるのが不動産だそう。いざ、相続が発生してから不動産を売却しようとしても、思い通りにいかなかったり、時間がかかってしまうケ-

スも見られます。そこで、三井住友信託銀行グループの「三井住友トラスト不動産」では、不動産売買の悩みを解決するための無料個別講座を石神井公園駅と池袋駅の駅チカ会場で開催。この機会に参加を(要予約)。

●講座概要

▶日時:8月25日(金)~9月17日(日) 午前10時~午後5時【時間予約制・希

望の日時を伝えてください※物件の所在地により対応できない場合があります▶会場:【石神井公園会場】石神井公園ピアレスA2階石神井センター会議室(練馬区石神井町2-14-1・地図参照)【池袋会場】菊邑91ビル4階池袋センター会議室(豊島区東池袋1-41-6・地図参照)▶参加特典:不動産売買ガイドブックを進呈▶申込:無料講座事

務局(わかば企画内) ☎ 0120-661-339 受付時間10時~17時▶WEB申込:左記の二次元バーコードから※個人情報は受付と会場案内に利用



広告 寄席 落語 三遊亭鳳志 漫才 宮田陽・昇

9/7(木) ゆめりあホール 東大泉1-29-1 14時半開演 木戸銭2,000円

観覧ご希望の方 090-6520-9252 山本