

ユニバーサルデザインの今を学ぶ(④UDの進化について⑧見た目では分からない障害とは)

▶日時: ④10月2日(月)⑧4日(水)午後1時~3時30分 ▶場所: 区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶定員: 各50名(抽選) ▶申込: 電話またはファ

クス、電子メールで①講座名(④⑧の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤手話通訳や要約筆記、点字資料の希望の有無を、9月15日(金)までにひと・まちづくり推進係 ☎5984-1296 FAX 5984-1214 **Eメール** tiikifukushi08@city.nerima.tokyo.jp

障害の理解を深める研修に参加してみませんか~精神障害のある人が地域で暮らすとは

▶日時: 9月28日(木)午後2時~4時45分 ▶場所: 練馬福祉人材育成・研修センター(光が丘6-4-1) ▶講師: つくりっこの家クラブハウス施設

長/明石寿美 ▶定員: 30名(先着順) ▶申込: 同センターホームページまたは電話、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、9月27日(水)までに同センター ☎6758-0145 FAX 5383-7421

10/29日
10:00~15:10

ノーマライゼーション & ユニバーサル水泳フェスティバル & ユニバーサルスポーツチャレンジ

障害のある方もない方も楽しめるゲームや競技、トップアスリートによる演技発表、ユニバーサルスポーツの体験を行います。▶日時: 10月29日(日)午前10時~午後3時10分 ▶場所: 大泉学園町体育館 ▶定員: 200名(先着順) ▶費用: 500円 ▶区担当: スポーツ振興課振興係 ▶申込: 体育館にある申込書を、9月20日(消印有効)までにSSC大泉 ☎3921-1300 FAX 3921-1691

時間	内容	
	ノーマライゼーション水泳フェスティバル	ユニバーサルスポーツチャレンジ
10:00	みんなで踊ろう	
10:10	大玉送り、ゲームで遊ぶ(宝探し)	エアートランポリン、ラート体験(クルクル回って3次元体験)、風船バレー、ポッチャ、フライングディスク、車いす体験
10:25	記録にチャレンジ(補助ありレース、自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ)	
12:00	開会式、演技発表(フラダンス・チャリティーダンスなど)	
13:20	アーティストックスイミングの演技発表	ユニバーサルスポーツの体験
14:15	トゥリトネスによるパフォーマンスショー	
15:10	閉会式	

9~12月 ベルデに泊まってイベントを楽しもう!

施設名	日程・内容
ベルデ武石本館・新館(長野県)	10/1(日)~31(火)…ハロウィーンの飾り付け(新館のみ) 11/25(土)・26(日)…新そば祭り 12/18(月)~25(月)…クリスマスの飾り付け(新館のみ) 12/23(土)…クリスマスケーキの提供 12/28(木)~来年1/9(火)…正月の飾り付け 12/31(日)…年越しそばの提供(新館のみ)
ベルデ岩井(千葉県)	12/31(日)まで…アンケート回答者へ竹細工の提供 9/29(金)…中秋の名月鑑賞 10/1(日)~31(火)…ハロウィーンの飾り付け 10/27(金)…十三夜の鑑賞 12/1(金)~23(土)…クリスマスの飾り付け 12/28(木)~来年1/15(月)…正月の飾り付け 12/31(日)…年越しそばの提供

宿泊の予約方法

●電話で各ベルデへ
武石本館 ☎0268-86-2526
武石新館 ☎0268-86-2525
岩井 ☎0470-57-4141

●インターネットで「ベルデ宿泊予約サイト」



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。

- 女声合唱コール・チャイカ(日本・ロシア・アメリカ・イギリスの歌) 女性対象 月3回木曜午後2時30分~4時30分 勤労福祉会館など 講師 二期会会員/岸本力 入会金2,000円 月会費4,500円 年1回おさらい会あり 森 ☎3925-7472 (要予約)
- 練馬レディースソフトテニス教室 初級者~中級者の女性対象 9月25日、10月2日・16日午前9時30分~午後0時30分 豊玉中公園庭球場 参加費1回500円 谷内 ☎090-3215-8032
- 社交ダンス「カトリア会」無料講習会 初心者~初級者対象 9月7日~28日の毎木曜午後7時~9時 生涯学習センター 日本社交舞教師協会の講師が指導 例会…初心者~初級者対象 毎木曜午後7時~9時 生涯学習センター 入会金1,000円 月会費3,000円 清水 ☎3991-7361 (要予約)
- 囲碁 碁友会 2級以上の方対象 毎土曜午後1時~5時 勤労福祉会館 入会金2,000円 月会費1,000円 初めの3カ月は月会費無料 年3回大会、隔月講義・指導あり 渡辺 ☎3926-1110(午前10時~正午)

- 第16回芸墨会水墨画展 9月10日~13日午前10時~午後6時(10日は正午から。13日は午後4時まで。11日を除く) 練馬区立美術館 入場無料 例会…第1・3①水曜②日曜午後1時30分~4時 ①早宮地域集会所②貫井地区区民館 講師 画家/郭朝勇 ①②とも入会金2,000円、月会費3,000円、教材費月1,000円 初回は無料体験可 前原 ☎4291-0647(例会のみ要予約)
- 60代からのらくらくピアノ無料体験会 60歳以上の方対象 ①9月10日午前10時~11時30分②18日午後1時30分~3時 男女共同参画センターえーる 例会…60歳以上の方対象 月2回日曜または月曜午後1時30分~3時 男女共同参画センターえーるなど 会費1回1,500円 石神井公園らくらくピアノサークル・工藤 ☎090-2474-2753 (要予約)
- ビーバーズSC 多少泳げる中高年齢者対象 第1・3~5月曜午前11時~午後1時 光が丘体育館 入会金1,000円 月会費2,000円 保険料年1,850円(65歳以上1,200円) 初回は無料体験可 村山 ☎FAX 6760-5061 (要予約)
- ストレッチ体操・リズムダンス健康リズム体操クラブ 60歳以上の方対象 毎水曜午後1時~3時 桜台地域集会所など 講師 西田晶子 月会費2,500円 初回は無料体験可 年1回発表会あり 鈴木 ☎090-9398-5116 (要予約)

- 国際共通語エスペラント語の初心者講習会 インターネットができる方対象 9月9日~11月25日の主に第2・4土曜午後2時~4時30分 生涯学習センター 教材費500円 例会…インターネットができる方対象 第2・4土曜午後2時~4時30分 生涯学習センター 会費3カ月1,000円 練馬エスペラント会・尼子 ☎5913-8679(午後7時~9時) **Eメール** jamako@coast.ocn.ne.jp (要予約)
- フラダンス無料体験会 9月27日午後7時~8時 北大泉地区区民館 例会…月3回水曜午後7時~8時 北大泉地区区民館 月会費4,000円 初回は無料体験可 フラオアウヴァイカヘアラニ・渡部 ☎090-8890-7468 **Eメール** auwaikahealani@gmail.com (要予約)
- 表千家(お茶室でいすど机を使用した立札の稽古) 香輪会 60歳以上の初級者対象 第2・4火曜午後1時~7時の間の都合の良い時間 向山庭園 入会金1,000円 月会費3,000円 水屋料700円 桜井 ☎6760-0065 (要予約)
- 混声合唱 コールカノン 中高年齢者対象 月3回木曜午後2時~4時 生涯学習センターなど 講師 九貫達也 入会金1,000円 月会費2,500円 初めの2回は無料体験可 高橋 ☎090-2663-8699 (要予約)
- ジュニア体操 3歳児~小学生対象 毎木曜午後4時~6時 光が丘体育館 入会金3,000円 月会費3,000円 かつら ☎3926-1970 (要予約)

- 中国語公開講座(初心者も歓迎)①会話で発音総復習・母音編②陳淑梅先生「楽しい番組作りのよもやま話」③子音編 ①9月17日 午後1時30分~4時30分 ②30日 午後2時30分~4時30分 ③10月1日 午後1時30分~4時30分 ①③区役所本庁舎19階②同20階 講師 元日中学院副院長/鈴木繁(①③のみ) ①③500円②1,000円(①~③とも学生は100円) 練馬日中交流促進会 ☎090-3509-2021 (要予約)
- ワクワク体操クラブ(いすに座ってストレッチ・体操、コグニサイズ・ラダーで脳トレなど) 中高年齢者対象 月4回①月曜②火曜③金曜 午前10時~11時30分 ①東大泉中央地域集会所②桜台地域集会所③ココネリ3階など ①~③とも入会金1,000円、月会費2,000円 初回は無料体験可 阿部 ☎FAX 3594-5066 **Eメール** abe318@msn.com
- 練馬区山形県人会・花笠おどりと愛好会 第3木曜午後6時30分~8時30分 中村橋区民センター 会費1回200円 初回は無料体験可 小松本 ☎090-3237-7059 (要予約)
- 謡(宝生流) 牛若会 60歳以上の方対象 月2回月曜午後6時~7時30分 はつらつセンター豊玉 入会金500円 月会費1,500円 吉田 ☎090-6784-4877 (要予約)
- 草月流生け花 草秀会 初心者の女性対象 第4日曜午後3時~5時 男女共同参画センターえーる 月会費1,500円 杉山 ☎3939-8469 (要予約)

- ストレッチ・エアロビクス・筋トレ ひまわり会 中高年齢者対象 毎火曜午前10時~11時 早宮地区区民館など 入会金1,000円 月会費2,000円 初回は無料体験可 川澄 ☎3970-5701 (要予約)
- フラワーアレンジメントの制作 フラワーサークル・チェリーブロッサム 40歳以上の初心者対象 毎水曜①午前10時30分~正午②午後1時~2時30分 上石神井北地域集会所 ①②とも花材代1回4,000円 田中 ☎080-6508-9714 **Eメール** mikaseina0831@gmail.com (要予約)
- すずしろ卓球クラブ(ラージボール) 60歳以上の方対象 毎火曜午後4時~6時 総合体育館 入会金1,000円 月会費750円 初回は無料体験可 木村 ☎090-2146-5903 **Eメール** shizuo.yokoyama.2020@gmail.com (要予約)
- ①お花のトルペイント②セルフジェルネイル体験会 ①9月9日、14日午前10時~正午②10日午後1時~5時 石神井公園区民交流センター ①②とも参加費1,500円、材料費1,500円 ハピネス・野又 ☎070-6948-4422 **Eメール** nomatanoriko@gmail.com (要予約)
- 絵本読み聞かせ会 9月24日①午前11時~11時30分(幼児と保護者)②午後2時~2時30分(年長児・小学校低学年のお子さんと保護者) 貫井図書館 ①②とも参加費無料 りぶりんと練馬 おはなしハッチ・笠原 ☎FAX 3924-8129

*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。