

# スポーツ

## 区民体育大会 アーチェリー

▶対象:中学生以上 ※東京都アーチェリー協会登録の小学生も可。▶日時:10月15日(日)午前9時30分から▶場所:光が丘公園▶内容:RC(Ⓐ18mW@30mW@50・30m)、CP(Ⓒ30mW@50・30m)、BB(Ⓔ50・30m)▶定員:60名(先着順)▶費用:100円▶申込:往復ハガキまたは電子

メールで①大会名(Ⓐ~Ⓔの別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号を、10月10日(必着)までに〒177-0045石神井台5-21-6 練馬区アーチェリー協会・松本 [Eメール yutmatsumoto0718@kmj.biglobe.ne.jp](mailto:yutmatsumoto0718@kmj.biglobe.ne.jp)▶問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

### 初心者スポーツ教室

▶申込:12区ホームページまたは往復ハガキで①教室名(12)の別。2は(Ⓐ)(Ⓔ)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電話番号を、9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 3当日会場へ

### 1 少林寺拳法

▶対象:小学生以上 ※小学3年生以下は保護者同伴。▶日時:10月15日~29日の毎日曜午前9時30分~11時30分【3日制】▶場所:総合体育館▶定員:20名(抽選)▶費用:114円

### 2 少年少女体操(跳び箱、マット運動、トランポリン、鉄棒など)

▶対象・日時:10月21日~11月25日の毎土曜Ⓐ午後1時45分~3時10分(小学1・2年生)Ⓔ午後3時20分~4時45分(小学3~6年生)【6日制】▶場所:上石神井体育館▶定員:各30名(抽選)▶費用:228円

### 3 ファミリースポーツ(ニュースポーツ、ゲーム、トランポリンなど)

▶対象:家族▶日時:10月21日~11月25日の毎土曜午後6時~8時【6日制】▶場所:上石神井体育館▶費用:1人228円▶持ち物:上履き

月16日(月)・23日(月)・30日(月)Ⓐ午前9時30分~10時45分Ⓔ午前11時~午後0時15分【3日制】▶場所:向山庭園▶定員:各6名(先着順)▶費用:3,200円▶申込:電話で同所 ☎3926-7810

## 創業!ねりま塾 実践編 「本気の起業塾~自分の生き方と向き合う6日間」

▶対象:起業したい方、起業して間もない方▶日時:10月21日~12月2日の毎土曜午前10時~午後3時【11月25日を除く。6日制】▶場所:ココネリ3階▶内容:講義、グループワーク、交流会、個別面談▶講師:中小企業診断士/川口佐和子ほか▶定員:30名(先着順)▶費用:2万円▶申込:10月11日(水)までに練馬ビジネスサポートセンターホームページまたは電話で同センター ☎6757-2020

## 絵手紙教室~いろいろなハガキに絵手紙をかこう

▶日時:10月3日(火)午後1時~3時▶場所:サンライフ練馬▶講師:日本絵手紙協会公認講師/田代修子▶定員:30名(抽選)▶申込:往復ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、9月19日(必着)までに〒176-0021貫井1-36-18 サンライフ練馬 ☎3990-0185

## 講座・催し

### 手軽に楽しむテーブル点前体験

▶対象:18歳以上の方▶日時:10

9/20(水)

# 第284回 アトリウムミニステージ

入場無料

▶日時:9月20日(水)午後0時15分~0時45分  
▶場所:区役所アトリウム  
▶曲目:ディ・カプア/オー・ソレ・ミオ、リスト/ハンガリー狂詩曲第2番など  
▶出演:Smoked Brass Quintet (金管五重奏)  
▶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。



## 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。

### 第30回オカリナメイトコンサート

9月17日午後1時開演 関区民センター 入場無料 岸 ☎090-4092-4487 [Eメール rei816fuwatama@gmail.com](mailto:rei816fuwatama@gmail.com)

### 上映会「原発をとめた裁判長そして原発をとめる農家たち」

10月7日午後1時30分~4時 ココネリ3階 入場料1,200円 核・原発のない未来を子どもたちに@練馬・國島 ☎090-7714-3547 [Eメール nonukes.nerima@gmail.com](mailto:nonukes.nerima@gmail.com)

### 日本・世界の名曲を歌う会

9月25日午前10時~正午 サンライズサーカス(西大泉4-20-17) 参加費500円 例会...第4月曜午前10時~正午 サンライズサーカス(西大泉4-20-17) 会費1回500円 歌サロサンライズ・中越 ☎090-2529-2680 [Eメール micosoprano@gmail.com](mailto:micosoprano@gmail.com) (要予約)

### 高齢者無料水泳体験会(水中運動・水泳)

60~80代の方対象 ①9月20日②27日午後1時~3時 大泉学園町体育館 シルバースイミングクラブ大泉・石黒 ☎090-9157-8044 (要予約。午後1時~4時)

### 講演会「スウェーデンとくらべる日本」

①コロナ禍の対応②ジェンダー平等③無償教育④NATO加盟の動き ①9月23日午後6時30分から②10月21日午前10時から③11月25日午後6時30分から④来年1月20日午後6時から ①③ココネリ3階②④石神井公園区民交流センター 講師 駒澤大学教授/姉齒暁 ①~④とも参加費1回500円 Zoomによる参加も可 ユースがめざす未来実行委員会・高野 ☎080-5096-0052 (要予約)

### 女声合唱(唱歌の四季、シューマン「女の愛と生涯」など) コール・アネモネ

合唱経験のある方対象 毎土曜午前9時30分~正午 光が丘区民センター5階など 指揮 花岡由裕 月会費5,000円 初めの1カ月は無料体験可 2年に1回演奏会あり 泉原 ☎080-5024-9365 [Eメール izuharamidori@gmail.com](mailto:izuharamidori@gmail.com)

### 民謡・新舞踊 菊和会

月4回①水曜午後1時~5時②月曜午前9時~午後1時 ①生涯学習センターなど②氷川台地区区民館 講師 赤羽礼子 ①②とも入会金1,000円、月会費2,000円 年2回区民文化祭に出演あり 長富 ☎3996-3861

### ゴルフ 長成会

男性は60歳以上の方対象 第2火曜主に午前6時から都内近郊のゴルフ場 年会費3,000円 バス代1回3,000円 プレー代実費 伊藤 ☎080-1224-1712 (要予約)

### 俳句入門講座

初心者対象 10~12月の間の3回日曜午後1時30分~2時30分 勤労福祉会館 講師 梅沢仁治 参加費1回1,000円 講座終了後に句会あり ねりまの句会・小野田 ☎FAX 3920-3008 (要予約)

### 女声合唱 氷川台フラウエンコール

毎水曜午前10時~正午 氷川台地区区民館など 月会費5,000円 岩田 ☎090-6516-7222 (要予約)

### 健康体操 さつき会

月4回月曜午前10時~11時30分 早宮地区区民館 入会金1,000円 月会費1,500円 山下 ☎6760-3266 (要予約)

### フラサークル レイラニ

初心者~初級者対象 月3回木曜午前11時~午後1時の間の1時間 東大泉中央地域集会所 フラスタジオインストラクターが指導 入会金1,000円 会費1回1,300円 初回は無料体験可 井上 ☎090-3044-5830 (要予約)

### リラックスヨガ上石神井会

女性対象 毎金曜午前10時30分~午後0時15分 上石神井南地域集会所など 女性インストラクターが指導 入会金2,000円 会費7回1万円 初回は1,000円で体験可 山岸 ☎3928-1738 (要予約)

### 絵画(油彩・水彩・パステル・アクリルなど) 紫紅会

月3回土曜午後6時~9時 生涯学習センター分館 講師 武井浩 年会費3,600円 月会費3,000円 初めの1カ月は無料体験可 千葉 ☎090-4414-8005

### 豊玉第三硬式テニス同好会(ダブルス)

10~60代の初心者~中級者対象 月2回土曜または日曜午後1時~3時 豊玉中公園庭球場など 会費1回500円程度 高井 ☎5933-9121 [Eメール mommigikko14@gmail.com](mailto:mommigikko14@gmail.com) (要予約)

### いきいきストレッチ

毎日午前7時~7時40分(雨天中止) 光が丘公園ちびっ子広場 年会費300円 豊嶋 ☎3938-0630(午後)

### ぐるっぺ光と花 第34回写真展(花と風景)

9月26日~10月1日(花と風景) 9月26日~10月1日(花と風景) 午前9時~午後9時(1日は午後4時まで) 春日町図書館 入場無料 例会...月1回土曜または日曜午後1時~4時 春日町図書館 入会金2,000円 会費6カ月9,000円 月1回東京近郊で撮影会あり 藤田 ☎3991-4882

### フラワーアレンジメントとお茶の手すざび 松風会

初心者対象 月1回日曜午後2時~4時 向山庭園 入会金1,000円 月会費1,500円 花材代実費 松永 ☎090-2140-3152 (要予約)

### ゴルフ 興友会

60歳以上の方対象 第2金曜 浦和ゴルフ倶楽部(さいたま市) 年会費2,400円 プレー代・交通費実費 森 ☎080-6753-7085 (要予約)

### 囲碁 青林会

月4回主に土曜または日曜午後1時~5時 生涯学習センターなど 月会費500円 年4回大会、年2回宿舎あり 小坂 ☎090-7281-1800 (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。

開設25年の豊富なノウハウで介護ケアを実践 介護付有料老人ホーム ライフコミュニケーション豊島園 **個別見学・相談会開催 9月12(火)~30(土) 各日10:00~16:00** 事前ご予約制

**手厚い 人員体制**

**居室面会 外出・外泊可能**

**リハビリ 強化施設**

**担当 ヘルパー制**

練馬区早宮4-37-26 西武池袋線・都営地下鉄大江戸線「豊島園」駅より 徒歩8分(約640m)

施設の様子をInstagramで更新中! ぜひご覧ください。▼

【概要】●入居時の要件/原則として65歳以上の自立・要支援・要介護の方●権利形態/利用権方式●利用料の支払い方式/選択方式●介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)東京都指定介護保険特定施設 介護予防特定施設(事業所番号1372001162)●定員:56名●介護に関わる職員体制:2.5:1以上

**先着20組** わりま区報を ご覧いただいた方限定!!

ご見学でQUOカード(1,000円分)プレゼント

【進呈には諸条件がございます】

- 当社に初めてお問い合わせいただいた方
- お電話にて見学のご予約後、見学時に所定のアンケートをご記入いただいた方
- 既に他の紹介者や紹介会社などを通し見学予約をされている場合は対象外
- 見学予約の際に「わりま区報を見た」とお伝えください

**木下の介護** ☎0120-88-6090 03(6913)3401

ご見学予約はフリーダイヤルまで(通話料無料) 平日・土日祝10:00~18:00 (事業主体・運営) 株式会社木下の介護 東京都新宿区西新宿6-5-1 新宿アイランドタワー8F/03-5908-1310(代表)

広告 **MAOヴァイオリン教室** 03(6913)3401 練馬区石神井町1-25-7-303

**オーダーメイドの個人レッスン** ★石神井公園駅3分新教室オープン!

**「体験レッスン」ご予約受付中!** 予約制・振替可・入金/回数制限なし