

## 高齢者②



### 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。また、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)▶区担当:介護予防係▶申込:電話でスポーツクラブルネサンス石神井公園☎5910-3975(金曜を除く午前11時～午後7時)

場所	日程
関区民センター	11/15(水)
桜台地域集会所	11/17(金)
土支田中央地域集会所	11/22(水)
西大泉地区区民館	11/29(水)

※時間はいずれも9:30～11:00。

## 理学療法士が伝える フレイル予防!

肺疾患の予防など、健康維持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:11月16日(木)午後2時30分～3時30分▶場所:はつらつセンター光が丘▶申込:電話で同所☎5997-7717(下表の会場で同時視聴できます)▶申込:電話で申込先へ

場所・申込先	
はつらつセンター	豊玉☎5912-6401
	関☎3928-1987
敬老館	大泉☎3867-3180
	栄町☎3994-3286
	南田☎3995-5538
	高野☎3996-5135
	三原☎3924-8834
	石神井☎3996-2900
	石神井☎3995-8270
	上石神井☎3928-8623
	東大泉☎3921-9129
	西大泉☎3924-9545
大泉北☎3925-7105	

## 子ども・教育



### 練馬区子ども・子育て支援 事業計画策定に向けたニーズ調査にご協力を

第3期練馬区子ども・子育て支援事業計画(令和7～11年度)の策定にあたり、区民の子育て支援サービスの利用状況や利用意向などを把握するためのニーズ調査を実施します。区内の未就学児や小学生のいる約6,000世帯と中高生世代約3,000名に調査票を発送します。▶問合せ:こども施策担当係☎5984-1306

### 父と子の体操教室「元気いっぱいパパと体を動かそう!」

▶対象:小学1～3年生と父親▶日時:12月2日(土)午前10時～11時30分▶場所:男女共同参画センターえーる▶講師:幼児体育指導員/小畑真吾▶定員:15組(先着順)▶申込:電話またはファクス、電子メールで①教室名②参加者全員の氏名

(ふりがな)③お子さんの学年④電話番号を、同所☎3996-9007 FAX 3996-9010 Eメール oubo@nerimayell.com ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、11月17日(金)までにお知らせください。

## 12月の育児栄養歯科相談

▶対象:0歳児▶内容:育児・食事・歯科相談▶持ち物:母子健康手帳▶申込:区ホームページ ※おとなの歯磨き相談も実施。

場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)
豊玉☎3992-1188	6(水) 9:00～10:20	50名
北☎3931-1347	15(金) 9:00～10:00	35名
光が丘☎5997-7722	6(水) 9:00～10:15	40名
石神井☎3996-0634	15(金) 9:00～10:00	50名
大泉☎3921-0217	11(月) 9:00～10:00	25名
関☎3929-5381	18(月) 13:00～15:00	30名

## 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

◆パークロード石神井カレーDays▶日程:11月3日(祝)～5日(日)▶場所:石神井公園駅周辺▶内容:期間限定メニューの販売、抽選会▶問合せ:石神井公園商店街振興組合・土屋☎3996-7419

◆JA東京あおば 直売所フェスタ～秋の収穫祭▶日程:11月4日(土)・5日(日)▶場所:ふれあいの里(桜台3-35-18)、こぐれ村(大泉学園町2-12-17)、とれたて村石神井(石神井町5-11-7)▶問合せ:JA東京あおば地域振興部☎5910-3066

◆えこだパンさんぽwith桜台～パン屋を巡るスタンプラリー▶日時:11月4日(土)・5日(日)午前9時30分～午後5時▶場所:江古田駅南口駅前広場▶問合せ:運営委員会・萩原☎090-7735-1804 ※詳しくは、とにかく江古田!プロジェクトホームページをご覧ください。

◆秋のマルシェ▶日時:11月11日(土)午前10時～午後3時(小雨決行)▶場所:橋戸新田公園(土支田3-27-29)▶内容:大泉・土支田地域の産地直売会、福引大会など▶問合せ:共栄商店会・田中☎3978-0856

◆慈雲堂病院公開講座「認知症とともに」▶日時:11月11日(土)午後2時～4時▶定員:100名(先着順)▶申込:当日会場へ▶問合せ:同所☎3928-6511

◆第46回住宅デー▶日時:11月12日(日)午前10時～午後3時▶場所:関区民センターなど27会場▶内容:無料住宅相談、耐震相談、包丁研ぎなど▶問合せ:東京土建練馬支部☎3825-5522

◆護身術と合気道体験講習会▶対象:小学生以上▶日時:11月12日(日)・19日(日)午後4時～5時30分【2日制】▶場所:総合体育館▶費用:200円(小学生は無料)▶申込:電話またはハガキで①講習会名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、11月10日(必着)までに〒178-0062大泉町3-2-13-403 練馬区合気道連盟・新元☎042-798-2335

◆行政書士による講演会「相続問題と遺言の勧め・空き家対策」と無料相談会▶日時:11月17日(金)午後2時～4時30分▶場所:区役所本庁舎19階▶申込:11月10日(金)までに電話で東京都行政書士会練馬支部・榎本☎3924-2093(平日午前11時～午後4時)

◆第30回MOA美術館練馬児童作品展▶日時:11月17日(金)～19日(日)午前10時～午後6時(17日は午後3時から。19日は午後4時まで)▶場所:練馬区立美術館▶問合せ:実行委員会・黒澤☎090-7206-5640 ※12月16日(土)～19日(火)に区役所アトリウムで入賞作品35点を展示。

◆さくら・ふるーる2023▶日時:11月18日(土)午前11時～午後2時▶場所:大泉障害者地域生活支援センターさくら☎3925-7371 FAX 3925-7386▶内容:模擬店、コンサート、ワークショップなど

◆ノルディックウォーキングin横須賀～海と歴史のまち▶対象:小学生以上 ※小中学生は保護者同伴▶日時:11月23日(日)午前8時西武池袋線練馬駅集合～ヴェルニー公園(神奈川県横須賀市)～ドブ板通り～三笠公園～午後3時京浜急行電鉄馬堀海岸駅解散(約12km)▶定員:30名(先着順)▶費用:1,000円(小中学生は500円) ※ポールのない方は別途500円。 ※交通費実費。▶申込:電話または電子メールで①催し名②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ポールの有無を、11月20日(月)までにSSC桜台☎090-1408-9900 Eメール sakuradai.staff3@gmail.com

◆これからつながる練馬deいふ▶日時:11月23日(日)午前10時～午後4時▶場所:ココネリ3階▶内容:囲碁体験、地域活動の紹介など▶定員:40名(先着順)▶申込:当日会場へ▶問合せ:これからつらぽin練馬事務局☎070-4231-5852

◆区民企画講座「0歳からのリトミックコンサートwithパパ」▶対象:未就学児と父親 ※母親の参加も可▶日時:11月23日(日)午後2時～3時@12月24日(日)午後1時～2時▶場所:①勤労福祉会館②南大泉地区区民館▶定員:各30名(先着順)▶申込:電話または電子メールで①催し名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、11月10日(必着)までに〒178-0062大泉町3-2-13-403 練馬区合気道連盟・新元☎042-798-2335

◆地域猫セミナー「猫による地域のトラブルを減らすための活動」▶日時:11月26日(日)午後1時30分～4時▶場所:ココネリ3階▶講師:NPO法人ねりまねこ副理事長/亀山嘉代ほか▶定員:100名(先着順)▶申込:電話または電子メールで①住所②氏名③電話番号を、11月24日(金)までに事務局☎090-9858-0227 Eメール nerimachikineko@yahoo.co.jp

◆ハローワーク池袋障害者就職面接会inねりま▶日時:11月28日(火)午後1時～4時▶場所:ココネリ3階▶持ち物:紹介状、履歴書、職務経歴書▶申込:電話でハローワーク池袋☎3987-8609(部門コード41#) FAX 3987-4456

◆オンライン開催・糖尿病区民公

開講座「高齢者研究から考える健康寿命の延伸・食療療法」 視聴方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶日時:12月2日(土)午後2時～3時30分▶講師:順天堂医院准教授/加賀英義ほか▶問合せ:順天堂練馬病院☎5923-3111(平日午前9時～午後5時)

◆第17回バドミントン中学1年生大会(ダブルスリーグ戦)▶日時:12月3日(日)午前9時～午後5時▶場所:平和台体育館▶定員:70組(抽選)▶費用:1人700円▶申込:電子メールで①大会名②2人の氏名(ふりがな)・性別・電話番号・学校名を、11月6日(月)までにSSC平和台☎5921-7800 Eメール ssc.heiwadai@gmail.com

◆生涯現役セミナー「シニア期に向けた暮らしと働き方」▶対象:55歳以上の方▶日時:12月8日(金)午後1時～3時45分▶場所:ココネリ3階▶定員:35名(先着順)▶申込:電話で予約専用ダイヤル☎5422-1399(平日午前9時～午後5時)

◆女性しごと応援キャラバンin練馬「通る書類・受かる面接」▶対象:女性▶日時:12月14日(木)午前10時～正午(セミナー)@午後0時20分～1時25分(個別相談会) ※②のみ参加は不可。▶場所:ココネリ3階▶定員:①50名②12名(先着順)▶申込:11月6日(月)から女性しごと応援キャラバンホームページまたは電話で同事務局☎6734-1346 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象)を利用したい方は、12月8日(金)までに併せて申し込んでください。

◆0歳からのクリスマスファミリーコンサート▶対象:中学生以下のお子さんと保護者▶日時:12月9日(土)午前10時30分～11時10分▶場所:生涯学習センター▶定員:300名(先着順)▶費用:1人500円▶申込:電話でことりのうた事務局☎050-1808-8778(平日午前9時～午後1時)

◆タップダンスを見て、作って、体験しよう!▶対象:小中学生と保護者▶日時:12月16日(土)午前10時30分～正午@午後1時30分～3時▶場所:関区民センター▶定員:各20名(先着順)▶費用:1人500円▶申込:電話でHexaBeat・宮下☎090-4421-4761(午前10時～午後6時)

◆子育て学習講座 ◆食卓もお財布もニコリ～忙しい時こそひと工夫▶対象:子育て中の保護者▶日時:11月17日(金)午前10時～11時30分▶場所:石神井公園区民交流センター▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で東京第一友の会石神井方面・加藤☎090-5427-1387(午後7時～9時)

◆パラスポーツをやってみよう!▶対象:小中学生と保護者▶日時:11月12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:電話で練馬区パラスポーツ研究会・青柳☎090-6509-0989

◆化学ペン・化学の力でお絵描きしよう!▶対象:小中学生と保護者▶日時:11月19日(日)午後1時～2時30分@午後3時～4時30分▶場所:区役所本庁舎20階▶定員:各20組(先着順)▶費用:1人400円(保護者は500円)▶申込:電話でぶんかサイエンスカフェ・伊藤☎090-1771-0901 ※保育あり(11月12日(日)までに要予約。1歳児以上対象。定員10名。費用100円)。

◆運動あそびを楽しもう▶対象:4歳児～小学3年生 ※未就学児は保護者同伴▶日時:11月23日(日)午前10時～11時▶場所:富士見台地区区民館▶

定員:20名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話でPlaying Lab Circle・英賀☎090-5807-1086(午前10時～午後4時)

◆やってみよう!ペーパーボール▶対象:小中学生 ※保護者の参加も可▶日時:11月23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:電話で練馬区ペーパーボール協会・原田☎090-3234-5584

◆布でリースを作ろう!&楽しく体を動かそう!▶対象:3歳児～小学生 ※未就学児は保護者同伴▶日時:11月23日(日)午前10時～正午▶場所:立野地区区民館▶定員:20名(先着順)▶費用:350円▶申込:電話でわいわいワーカーズ立野・浜中☎090-8541-3696(午前9時～午後5時)

◆ねんどでサンタ・トナカイリースを作ろう!▶対象:小学生▶日時:11月25日(土)午後2時～3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・佐久間☎090-3472-8858(午前9時～午後8時)

◆朝・夕・青空市 ◆江古田いちば通り商店街▶日時:11月1日(水)午前10時～午後6時▶問合せ:内田☎3991-1243

◆南ヶ丘商店街▶日時:11月10日(金)午前9時～午後5時▶問合せ:栗原☎3998-3800

◆氷川台商店街▶日時:11月11日(土)午後3時～7時▶問合せ:篠☎3931-6015

◆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、11月14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。

◆平成つじ公園(練馬1-17-6)▶日時:11月19日(日)午前9時30分～正午(雨天中止)▶申込先:〒177-0041石神井町1-3-7 物々(ものもの)☎3997-4333(先着80店。問い合わせは午後6時～9時)

◆学校応援団・開放まつり ◆大泉小▶日時:11月3日(祝)正午～午後3時▶内容:大学芋・綿あめ・ポップコーンの提供、ゲームなど▶持ち物:上履き(雨天時)▶問合せ:学校応援団・開放係☎5984-1057

◆第七地区祭(北町西)▶日時:11月5日(日)午前9時30分～正午▶場所:北町西小▶内容:運動会、模擬店など▶問合せ:実行委員会・立川☎3939-1462

または産後1年以内の女性とパートナー▶日時:11月26日(日)午前10時～正午▶場所:石神井公園区民交流センター▶定員:15組(先着順)▶申込:電話でNPO法人マドレボニータ・宮澤☎080-6321-6327(午前10時～午後6時)

◆「12月目の今」を知りたい～小豆川先生の放射線ラボ!▶対象:子育て中の保護者、子育て支援に携わる方▶日時:11月12日(日)午前11時～午後0時30分▶場所:ココネリ3階▶講師:東京大学大学院助教/小豆川勝見▶定員:20名(先着順)▶費用:100円▶申込:電話で子どもたちを放射線から守るねりまネットワーク・カクタ☎090-8021-6906(午前8時～午後8時)

◆子供安全学習講座 ◆朝・夕・青空市

◆南ヶ丘商店街▶日時:11月10日(金)午前9時～午後5時▶問合せ:栗原☎3998-3800

◆氷川台商店街▶日時:11月11日(土)午後3時～7時▶問合せ:篠☎3931-6015

◆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、11月14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。

◆平成つじ公園(練馬1-17-6)▶日時:11月19日(日)午前9時30分～正午(雨天中止)▶申込先:〒177-0041石神井町1-3-7 物々(ものもの)☎3997-4333(先着80店。問い合わせは午後6時～9時)

◆学校応援団・開放まつり ◆大泉小▶日時:11月3日(祝)正午～午後3時▶内容:大学芋・綿あめ・ポップコーンの提供、ゲームなど▶持ち物:上履き(雨天時)▶問合せ:学校応援団・開放係☎5984-1057

◆第七地区祭(北町西)▶日時:11月5日(日)午前9時30分～正午▶場所:北町西小▶内容:運動会、模擬店など▶問合せ:実行委員会・立川☎3939-1462

◆朝・夕・青空市 ◆江古田いちば通り商店街▶日時:11月1日(水)午前10時～午後6時▶問合せ:内田☎3991-1243