

赤ちゃんと一緒にエクササイズ～子育てママの健康講座

▶対象:首のすわった4～12カ月児と妊娠中に血圧・血糖値が高めと言われた母親▶内容:講義、運動実技▶講師:健康運動指導士/加藤有里▶定員:各15組(先着順)▶申込:区ホームページ

場所(保健相談所)・問合せ	日程
石神井☎3996-0634	11/29(水)
豊玉☎3992-1188	12/1(金)

※時間はいずれも10:00～11:30。

12月の赤ちゃん準備教室～沐浴体験コース

▶対象:妊娠中の方 ※家族1名の参加も可。▶内容:お風呂の入れ方の実習など▶持ち物:母子健康手帳▶申込:区ホームページ

場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)
豊玉☎3992-1188	26(水) 13:15～15:15	24組
北☎3931-1347	11(月) ①13:30～14:45 ②15:15～16:30	各10組
光が丘☎5997-7722	2(土) 9:00～12:00	30組
石神井☎3996-0634	10(日) ①9:00～12:00 ②13:15～16:15	各30組
大泉☎3921-0217	16(土) 9:00～12:00	20組
関☎3929-5381	25(月) 13:30～15:00	10組

※時間はいずれも1時間30分程度。

ひとり親家庭向け親子で収穫体験

▶対象:ひとり親家庭の中学生以下のお子さんと保護者▶日時:11月25

日(土)午前11時～午後0時30分▶場所:西貝農園(中村南2-1-18)▶定員:20組(抽選)▶区の担当:ひとり親家庭支援係▶申込:11月15日(水)までにひとり親家庭支援ナビまたは電話で運営事務局☎0120-992-432

講座・催し①

手作り品販売市場「ねりいち」

障害のある方が作ったお菓子や雑貨などを販売します。▶問合せ:就労支援係☎5984-1387 FAX 5984-1215

場所	日時
大泉図書館	11/2(木)・9(木)・30(木) 11:00～13:30
ココネリ2階	11/13(月)～17(金) 11:00～14:00
光が丘IMA	11/29(水) 11:00～14:00

大福まつり

▶日時:11月10日(金)午前10時～午後0時30分▶場所・問合せ:大泉学園町福祉園☎3923-8540▶内容:模擬店、バルーンアート、ヨーヨーつりなど▶申込:当日会場へ

講演会「発達障害者の就労について考えよう」

▶日時:11月14日(水)午後1時30分～4時▶場所:ココネリ3階▶講師:ハローワーク池袋発達障害者雇用トータルサポーター▶定員:50名(先着順)▶区の担当:障害者施策推進課事業計画担当係▶申込:電話または電子メールで①講演会名②代表者の氏名・電話番号または電子メールアドレス(ある方のみ)③参加人数を、NPO法人I am OKの会☎5903-8381(金曜午前10時～午後3時) Eメール mentor@oknokai.net

障害の理解を深める研修に参加してみませんか～視覚障害者が地域で暮らすためのサポート

▶日時:11月21日(火)午前10時～正午▶場所:練馬福祉人材育成・研修センター(光が丘6-4-1)▶定員:30名(先着順)▶申込:同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、11月20日(月)までに同所☎6758-0145 FAX 5383-7421

障害理解推進講演会「アイメイト(盲導犬)と広げる世界」

▶日時:12月7日(水)午後2時～4時▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室▶講師:アイメイト協会同窓会会長/小山恵美子▶定員:100名(先着順)▶申込:区ホームページまたは電話、ファクスで①講演会名②代表者の氏名・電話番号・ファクス番

号または電子メールアドレス③参加人数を、11月30日(木)までに事業計画担当係☎5984-4602 FAX 5984-1215 ※手話通訳・要約筆記あり。

ひきこもりへの地域理解～家族・地域にできること、できないこと

▶日時:12月8日(金)午後1時30分～4時15分▶場所:ココネリ3階▶内容:講義、支援機関の紹介など▶講師:東京都ひきこもりサポートネットワークスタッフ▶定員:40名(先着順)▶申込:11月30日(木)までに区ホームページまたは電話で自立促進支援係☎5984-4698

練馬つながるフェスタin光が丘

地域活動団体がワークショップなどを行います。詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶日時:11月11日(土)午後1時～3時▶場所:光が丘IMA▶申込:当日会場へ▶問合せ:区民協働交流センター☎6757-2025

11/11(土) 「今」を知ろう!未来のために 記念品をプレゼント!


第51回消費生活展ねりま2023

▶日時:11月11日(土)午前10時～午後4時
▶場所:石神井公園区民交流センター
▶問合せ:消費生活係☎5910-3089

暮らしに役立つ情報を発信!

- ・パネル展示
- ・手作りおもちゃの配布、おもちゃ病院
- ・リサイクルバザー
- ・1日出張図書館 (パネルシアター、読み聞かせなど)
- ・工作ワークショップ など

※不要になった鍋・フライパンを回収します。
※牛乳パックは回収しません。



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。

【公開学習会「本人の意思との折り合いをどうする～同居? 通い介護? 施設?」】11月16日午後1時30分～4時 ココネリ3階 講師 桜台診療所院長/辰野剛 参加費無料 木瓜の花・中島☎FAX 3992-8316 Eメール 222tora@jcom.home.ne.jp (要予約)

【練馬すこやか演芸場(落語など)】11月24日午後2時～4時 石神井公園区民交流センター 出演 春風亭昇咲ほか 参加費300円 東京保健生活協同組合練馬協議会・いけまつ☎090-9238-6033 Eメール sosiki@tokyo-health.coop (要予約)

【全書芸(①②硬筆③書道)】①②4歳児～中学生③小中学生対象 月3回 ①木曜午後4時～4時45分②木曜午後5時～5時45分③金曜午後5時40分～7時30分 南大泉地区区民館など ①～③とも入会金1,000円、月会費3,000円、教材費月600円 初回は無料体験可 米山☎6767-0047 (要予約)

【日本の唱歌・昭和歌謡を歌う体験会】11月10日・17日午後1時30分～3時 南大泉地区区民館 東京芸術大学卒業生が指導 参加費無料 例会…第2・4火曜午後1時～3時 西大泉地区区民館 月会費2,500円 初回は無料体験可 叙情歌の会いずみ・たいら☎090-4197-9191 Eメール utanoizumi324@gmail.com (要予約)

【谷中界隈を歩く 6km以上歩く方対象】11月19日午前9時30分JR西日暮里駅集合 参加費1,000円 江戸東京ウォーク・神長☎090-3906-9591 Eメール mtymkami@ymobile.ne.jp (要予約)

【サックス倶楽部アグシェコンサート】12月2日午後6時開演 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 井上☎050-5375-5447

【合唱(ポップス) ハーモニー】50歳以上の方対象 第1・3金曜午後2時～3時30分 光が丘区民センター5階 講師 入江涼子 入会金500円 月会費2,000円 初回は無料体験可 古川☎3976-8407 (要予約)

【シルバー英語の会】中高年齢者対象 第1・3・4金曜午後1時30分～3時30分 関町リサイクルセンター 元英語学校講師が指導 月会費4,000円 初回は無料体験可 鈴木☎090-9328-7741 (要予約)

【和裁と着付勉強会】初心者対象 月2回金曜午前10時～正午 生涯学習センター 入会金2,000円 月会費3,000円 大野☎6760-4835 (要予約)

【韓国語 アンニョン】初心者対象 毎水曜午前9時～10時 土支田地域集会所 月会費3,500円 教材費月500円 初回は無料体験可 李☎090-6501-8282 (要予約)

【硬式テニス さくら会】60歳以上の初心者～中級者対象 月4～6回 主に水・金曜午前11時～午後1時 土支田庭球場 月会費1,000円 初回は無料体験可 阿部☎080-5417-9603 (要予約)

【武蔵関歌謡ボイス(発声・新曲指導)】第1・3木曜午後2時～4時 関区民センター 講師 日本歌謡指導者協会理事長/しんま多井地 入会金2,000円 月会費2,500円 初回は1,000円で体験可 米田☎FAX 3970-6261

【茶道(表千家) 栗里会】中学生以上の初心者～中級者対象 第1・3土曜①午後1時～4時②午後5時～9時 厚生文化会館など ①②とも入会金1,000円、月会費3,000円、水屋料実費 福田☎080-4887-6403 (要予約。午後9時まで)

【書道・ペン字 桑文会】月2回土曜午前10時～正午 勤労福祉会館 産経国際書会審査会員が指導 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 産経国際書展への出品あり 河口☎080-3489-7548 Eメール zmr.723@gmail.com (要予約)

【料理を楽しむ会】初心者の男性対象 第1日曜正午～午後3時 石神井公園区民交流センター 講師 練馬栄養士会/寺元佳子 月会費1,000円 初回は無料体験可 丸山☎FAX 5999-4550 Eメール tmar@jcom.home.ne.jp (要予約)

【俳句 ふうの木句会】初心者～初級者対象 第4金曜午後1時～4時30分 サンライフ練馬 講師 [繪硝子]主宰/和田順子 月会費1,000円 倉橋☎FAX 3999-0018 Eメール 0348290401@jcom.home.ne.jp (要予約)

【書道(毛筆・漢字・かな・硬筆) 翠の会】初心者～中級者対象 毎水曜午前9時30分～11時30分 東大泉地域集会所 講師 読売書法会理事/横田北園 月会費5,000円 栗田☎090-4965-7095 (要予約)

【りっかりかねりまフェス チャンプルーな野外ライブイベント(沖縄・奄美民謡、エイサーなど)】11月23日午前11時～午後4時 平成つつじ公園 入場無料 嘉藤☎080-3012-9373

【旅行英会話 ストロベリー】60歳以上の初心者対象 月3回月曜午後2時～3時 サンライフ練馬 講師 クリス・フォックス 入会金1,000円 月会費4,200円 秋山☎070-7560-8635 (要予約)

【ねりま大根まるごと一本料理教室】12月2日午前10時～正午 文化交流ひろば 参加費1,000円 ねりま農サポーター有志の会・鈴木☎090-3509-2021 (要予約)

【フォークソング演奏会(アイリッシュなど)】11月12日午後2時～4時 光が丘区民センター5階 参加費500円 光が丘ドーンズ・茂木☎090-9158-0408 Eメール hanadaikon.saite@gmail.com

【セミナー「自治がひらく新しい『まちづくり』」】11月18日午後6時～8時30分 石神井公園区民交流センター 講師 市田谷区長/保坂展人 参加費無料 手話通訳あり 事務局・菊地☎FAX 5933-0108 (要予約)

【花の絵・ファンタジック水彩画ミニ展示】11月16日～30日午前9時～午後9時(16日は午後1時から。30日は正午まで) 石神井公園区民交流センター 入場無料 奥村☎5936-8395

【講演会「2024年の介護保険改定を考える」】11月18日午後6時30分～8時 ココネリ3階 講師 市民福祉情報オフィス・ハスカップ主宰/小竹雅子 参加費500円 練馬の介護保険を考える会・新井☎090-9329-0436 Eメール indykun@khaki.plala.or.jp

【講座「認知症にかかわる医療・福祉・介護の制度」】11月12日午後1時30分～4時20分 ココネリ3階 講師 ミニケアホームきみさんち管理者/志寒浩二 資料代300円 新日本婦人の会さくら班・矢澤☎3948-4207

【家計簿カフェ 目指そう!シンプルで心豊かな暮らし】11月11日午前10時～正午 文化交流ひろば 参加費300円 東京第一友の会・野原☎FAX 3977-8214 Eメール hikarigaoka.homen@gmail.com (要予約)

【歳末たすけあい募金助成事業 上北小金管バンドHAPPYBRASS演奏会】11月12日午後2時開演 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 練馬区視覚障害者福祉協会・加藤☎090-4591-6707(平日午後7時以降) Eメール nerishikyo@gmail.com (要予約)

【バレエ教室エトワールのおとなストレッチ体験】初心者・女性対象 11月2日、12月7日午前9時15分～10時45分 石神井台みどり地域集会所 参加費800円(初回は無料) 例会…①③未就学児②④小学生以上対象 ①月3・4回月曜午後2時40分～3時40分 ②午後3時40分～4時40分 ③月4・5回金曜午後4時15分～5時15分 ④午後5時15分～6時15分 石神井台みどり地域集会所など 元松山バレエ団員が指導 月会費①②4,000円③④5,000円 角館☎080-2562-4726 (要予約)