



防災について学びませんか



1/21(日) イベント 大地震～外出先で起きたらどうする!?

阪神・淡路大震災をきっかけに防災の普及啓発を行っている「心のあかりを灯す会」が、人形劇や朗読、防災クイズなどを通して、外出先で被災したときの対応を伝えます。

▶日時:1月21日(日)午後1時30分～3時30分▶場所:石神井公園区民交流センター▶定員:100名(先着順)
▶申込:区ホームページまたは電話で区民防災第一係 ☎5984-2601



人形劇



朗読

1/28(日) 講座 防災を楽しく学び、賢く備えよう

日常生活に防災を取り込むヒントを紹介し、自分で考えて行動する「アクティブ防災®」を学びます。

▶日時:1月28日(日)午前10時～正午▶場所:男女共同参画センターえーる▶講師:NPO法人ママプラグアクティブ防災ファシリテーター/後藤悦子

▶定員:30名(先着順)▶申込:電話またはファクス、電子メールで①講座名②氏名(ふりがな)③電話番号を、同センター ☎3996-9007 FAX 3996-9010
Eメール oubo@nerima-yell.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、手話通訳を希望する方はその旨も、1月11日(休)までにお知らせください。



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

- ◆**公衆浴場で正月朝湯**▶日程:1月2日(火) ※時間は各浴場にお問い合わせください。▶費用:520円(小学生200円、未就学児100円)▶問合せ:練馬区公衆浴場組合・野内 ☎3970-4126
- ◆**スラックライン教室～5cmのラインで体幹を鍛えよう**▶対象:小学生以上 ※小学3年生以下は保護者同伴。▶日時:1月6日・13日・27日の毎土曜午前10時～正午▶場所:桜台体育館▶定員:各25名(先着順)▶費用:1,000円▶持ち物:上履き▶申込:当日会場へ▶問合せ:SSC桜台・南波 ☎090-1408-9900
- ◆**新春餅つき大会と獅子舞**▶日時:1月8日(祝)午前10時～午後1時▶場所:石神井公園商店街▶内容:餅や甘酒、豚汁などの販売 ※なくなり次第終了。▶問合せ:石神井公園商店街振興組合・小川 ☎5393-4286
- ◆**「110番の日」キャンペーン**▶日時:1月10日(火)午後3時～4時▶場所:石神井公園駅前広場▶内容:クイズ、車両展示など▶申込:当日会場へ▶問合せ:石神井警察署 ☎3904-0110
- ◆**区民健康講座「防ごう!誤嚥(ごえん)性肺炎」**▶日時:1月20日(土)午後2時～3時▶場所:練馬光が丘病院▶定員:40名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3979-3611(午前9時～午後4時)
- ◆**ねりまのねり歩き(A・B開運・雑司が谷七福神めぐりコースC・D東伏見稲荷神社と富士見池水鳥コース)**▶日時・場所:①1月16日(火)②22日(月)午前9時45分東京メトロ有楽町線護国寺駅集合～清土出現所～鬼子母神堂～仙行寺～午後0時30分西武池袋線池袋駅解散(約3km)▶日時:①21日(日)②28日(日)午前9時20分西武新宿線西武池袋線集合～したのや縄文の里～天祖神社東遺跡～午後0時30分スーパーアキダイ解散(約4km)▶定員:各15名(抽選)▶費用:500円▶申込:往復ハガキで①催し名(①～④の別も)②参加者全員(4名までの郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、1月4日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光案内所 ☎3991-8101

- ◆**おやこであそぼう!リトミック&アート**▶対象:3歳以下のお子さんと保護者 ※中学生以下の兄弟の参加も可。▶日時:1月23日(火)午前10時30分～11時30分▶場所:立野地区区民館▶定員:20組(先着順)▶費用:お子さん1人につき500円▶申込:電話でリトミックサークルチャチャチャ・藤木 ☎3929-6601(午後8時～10時)
- ◆**スポーツなど**▶申込:当日会場へ ※未就学児は保護者同伴。 ※保護者の参加も可。
- 桜台体育館**▶対象:5歳児～中学生▶日時:1月20日(土)午前9時～10時30分②午前10時～11時45分③午前10時45分～正午▶内容:①ダブルダッチ②スラックライン③ポッチャ▶定員:各20名(先着順)▶費用:100円(保護者のみ)
- 大泉学園町体育館**▶対象:3歳児～中学生▶日時:1月20日(土)午前9時30分～11時30分▶内容:体操、トランポリンなど▶定員:30名(先着順)▶費用:50円
- ◆**1月の水泳ワンポイントレッスン**▶対象:4歳児～中学生 ※小学3年生以下のお子さんは水着を着用した保護者同伴。▶日時:1月20日(土)午前9時～11時▶場所:三原台温水プール、上石神井体育館、平和台体育館、光が丘体育館、中村南スポーツ交流センター▶内容:時間内に来場したお子さんに指導者が助言 ※2時間の講座ではありません。▶費用:プール利用料(保護者のみ)▶持ち物:水着、水泳帽▶申込:当日会場へ

朝・夕・青空市

- ◆**光が丘IMA南館前**▶日時:12月24日(日)午前10時～午後3時▶問合せ:富永 ☎090-4374-3888

子どものための講座

- 区内の団体に委託して実施。▶問合せ:育成支援係 ☎5984-1292
- ◆**ねりま遊遊スクール**
- ◆**わお!ミュージカルワークショップ**▶対象:小学生▶日時:1月20日(土)午前10時30分～午後0時30分▶場所:厚生文化会館▶定員:20名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話で(一社)わお!事務局 ☎080-5348-2052(午前9時～午後5時)
- ◆**ねりまの昔話を紙芝居で見ませんか**▶対象:3歳児～小学生と保護者▶日時:1月21日(日)午前11時～正午▶場所:石神井松の風文化公園管理棟▶定員:15組(先着順)▶申込:電話で練馬ふるさと紙芝居サークル事務局 ☎6339-8818(午後5時～8時)

子育て学習講座

- ◆**お好きな香りでリラックスオイル作り～親子で睡眠対策**▶対象:子育て中の保護者など▶日時:1月17日(火)午前10時～正午▶場所:光が丘区民センター2階▶定員:10名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話で子育てプレイスふわり・松本 ☎090-7243-6967(午前9時～午後5時)

学校体育館でスポーツを

- ◆**光和小 初心者卓球教室**▶対象:16歳以上の方▶日時:1月8日(祝)午後1時～4時▶定員:20名(先着順)▶持ち物:上履き、ラケット(ある方のみ)▶申込:当日会場へ▶問合せ:学校応援団・開放係 ☎5984-1057

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、開催日の5日前まで

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。
- ◆**英語で世界の童話を読む会** 60歳以上の女性対象 第2・4水曜午後1時～2時30分 光が丘図書館 月会費2,000円 松田 ☎6915-6502(午前10時～午後2時) Eメール k9-kumapapa2020@gm2000.net(要予約)
- ◆**北町ヨガ** 毎水曜午前10時～11時45分 北町地区区民館 講師 野平やよい ほか 会費1回1,000円 木村 ☎ FAX 3550-7468(要予約。午後3時～8時)
- ◆**水泳 練馬スイムメイツ** 4歳児～小学生対象 毎金曜午後3時15分～5時 三原台温水プール 入会金1,000円 月会費3,000円 保険料年800円 初回は無料体験可 藤澤 ☎090-6463-1125 Eメール swimmates2023@gmail.com(要予約)

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。

- ◆**こぶし公園**(富士見台3-53-1)▶日時:1月14日(日)午前10時～正午(雨天中止)▶申込先:〒177-0034富士見台3-62-13-203 リサイクルおてだまや ☎090-6496-5366(先着20店。問い合わせは午後6時～9時)
- ◆**平成つづき公園**(練馬1-17-6)▶日時:1月21日(日)午前9時30分～正午(雨天中止)▶申込先:〒177-0035南田中4-7-10-201 リサイクル・ゆう ☎080-1980-6310(先着80店。問い合わせは午後6時～8時)

女声合唱 コール・キャロット

毎水曜午前10時～正午 生涯学習センター 講師 橋本義子 入会金2,000円 月会費5,500円 初回は無料体験可 内藤 ☎090-1113-2023 Eメール yuko39naito@gmail.com(要予約)

光が丘気功同好会

60歳以上の方対象 第2・4金曜午前10時～11時30分 はつらつセンター光が丘 講師 風間正男 入会金1,000円 月会費2,000円 初回は無料体験可 都丸 ☎090-9688-2057

理学療法士による易しいバレエストレッチ

55歳以上のバレエ未経験者対象 第1金曜・第3土曜午前10時30分～11時30分 サンライフ練馬 会費1回1,500円 初回は500円で体験可 奥村 ☎080-6005-7483 Eメール kubirebijin2023@gmail.com(要予約)

「高砂」を謡ってみよう

1月10日・29日、2月5日・19日午前10時～正午 春日町地域集会所 参加費1回1,000円 柏樹会・八田 ☎090-6002-2618 Eメール QYJ13065@nifty.com(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。

小さなお庭OK! 1本から大歓迎!!
3,300円(税込)
庭木1本 3m未満
 ねりま区報 読者限定
 すべての作業代からさらに2・3月作業
10%引き +10%引き
 フリーダイヤル イーハナ サクヨ
(株)大和グリーン 練馬区練馬1丁目20-8 ☎0120-187-394



若さあふれる有資格者の「プロ」が対応

雨漏検査!!
難解な雨漏りを即解決
 特殊検査液で雨漏り原因をピンポイント解明 壁、天井のしみをみつけたらまず、ご一報下さい
修繕費の無駄はカット 見積無料
検査・修繕 03-6762-0800
 東京都練馬区練馬2丁目19-3練馬三角ビル1F (株)サーベイ