

子ども・教育②

オンラインでちゃんとごはん ～Zoomを使って自宅で料理

健康に暮らすための基本となる一汁一菜の食事を、食育推進ボランティアと一緒に作ります。▶**対象:**3歳児～中学生 ▶**日時:**3月2日(出)午前10時～11時30分 ▶**献立:**ごはん、野菜のみそ汁、マーボー豆腐 ▶**定員:**20名(先着順) ▶**申込:**2月28日(水)までに区ホームページ ▶**問合せ:**栄養食育係 ☎5984-4679

ひとり親のための パソコン講習会(初級)

ワードやエクセルの基本操作など、仕事に役立つパソコンスキルを学びます。▶**対象:**20歳未満のお子さんがあるひとり親家庭の保護者 ▶**日時:**3月13日(水)～15日(金)午前9時30分～午後4時30分【3日制】 ▶**場所:**男女共同参画センターえーる

定員:20名(先着順) ▶**区の担当:**ひとり親家庭支援係 ▶**申込:**3月6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 ※保育室(1歳以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

健康・衛生

体と心をリフレッシュ! ～練馬区健康いきいき体操講習会

▶**日時:**3月15日(金)午後2時～3時30分 ▶**場所:**石神井保健相談所 ▶**講師:**スポーツプログラマー/山内道子 ▶**定員:**25名(先着順) ▶**申込:**電話で同所 ☎3996-0634

高齢者

オーラルフレイルを予防する! すこやか健口教室

▶**対象:**65歳以上の方 ▶**日時:**3月15

日(金)午前10時～午後0時30分 ▶**場所:**石神井公園区民交流センター ▶**内容:**講義、体操 ▶**定員:**40名(先着順) ▶**申込:**区ホームページまたは電話で歯科保健担当係 ☎5984-4682 ※参加者には、舌ブラシなどを差し上げます。 ※歯科健診(先着20名)も実施します。希望する方は、併せて申し込んでください。

講座・催し

パネル展 「脱炭素社会を目指して～ スタート!エコライフ2024」

節電や省エネなどに役立つ暮らしのヒントを紹介します。▶**日時:**2月22日(木)～3月5日(火)午前8時45分～午後8時(22日は正午から。5日は午後3時まで) ※28日(水)に展示替えあり。▶**場所:**区役所アトリウム ▶**問合せ:**ねり☆エコ事務局 ☎3993-8011

オンライン講座「若い世代とともに考える!～ジェンダー 平等な社会を目指して」

▶**日時:**3月2日(出)午前10時30分～正午 ▶**講師:**ジェンカレッジ代表/櫻井彩乃 ▶**定員:**30名(先着順) ▶**申込:**電子メールで①講座名②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号⑤電子メールアドレスを、2月28日(水)までに男女共同参画センターえーる ☎

3996-9007 **Eメール** oubo@nerimayell.com

3月の着付け教室

▶**対象:**18歳以上の女性 ▶**日時:**3月4日(月)・11日(月)・18日(月)①午前9時30分～10時45分②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:**3,600円 ▶**持ち物:**着物など ▶**申込:**電話で同所 ☎3926-7810

スポーツ

初心者スポーツ教室 ぜんそく児水泳

▶**対象:**気管支ぜんそく(ぜんそく気味も含む)に悩む4歳児～小学4年生で、医師に参加を認められたお子さん ※当選後に医師の健康調査書が必要です。▶**日時・場所:**①4月4日～6月20日の毎木曜午後4時～6時【12日制】…光が丘体育館②4月11日～6月27日の毎木曜午後3時30分～5時30分【12日制】…上石神井体育館 ▶**定員:**各45名(抽選) ▶**申込:**区ホームページまたは往復ハガキで①教室名(①②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⑦保護者の氏名を、2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

武蔵大学で学びませんか 特別履修生を募集!

申し込みは
2/27(火)から



講義形式の授業を、大学生と一緒に受けられます(単位を取得できます)。区と大学が受講費用の一部を負担します。

- ▶**対象:**次の①～③の全てに当てはまる18歳以上の方
 - ①高校卒業または同等以上の学力があると認められる
 - ②ワード・エクセルの操作ができる
 - ③ボランティア活動の経験がある、または「つながるカレッジねりま」などの受講生(修了生)
- ※大学院・大学・短期大学・高等専門学校に在籍している方と、過去にこの制度を利用した方は申し込みません。
- ▶**日程:**4月～来年3月に週1回の講義(105分)を26回程度
 - ▶**定員:**30名(書類審査の上、抽選)
 - ▶**費用:**3万8500円 ※別途、教材費などが必要な場合があります。
 - ▶**申込:**2月27日(火)～3月2日(出)に生涯学習センターで履修科目を確認の上、申込書を3月2日(出)までに申込先へ
 - ▶**申込書の配布場所:**図書館、体育館、青少年館、ココネリ3階、生涯学習センター、生涯学習センター分館、練馬区立美術館、石神井公園ふるさと文化館、石神井公園区民交流センター、文化・生涯学習課(区役所本庁舎8階) ※区ホームページでもご覧になれます。
 - ▶**問合せ:**生涯学習センター ☎3991-1667



シェアサイクルで ねりまを巡ろう!



自転車に乗って裏道や川沿いの道の魅力を再発見するツアーです。変化に富んだ春の練馬を走りませんか。▶**対象:**身長145cm以上の方 ▶**定員:**各5名(抽選) ▶**持ち物:**ヘルメット ▶**申込:**ねりま観光センターホームページまたは往復ハガキで①コース名(A～Dの別も)②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を、2月22日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光センター ☎4586-1199 ※結果は2月末までに通知します。



詳しくはコチラ▲

コース名	日時	集合場所	費用
A花見(約10km)	3/23(出)9:30～12:00	石神井公園駅	5,000円
B発酵ツアー(約9km)	3/21(水)9:30～12:00	練馬駅	5,000円
Cアニメ聖地巡礼(約14km)	3/23(出)14:00～16:30	大泉学園駅	5,000円
Dねりコレ(約10km)	3/21(水)14:00～16:30	練馬駅	4,000円

※雨天中止。

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。

家族葬は、 公益社



相談無料・
随時受付中

事前相談 承ります。

オンラインでもご相談いただけます

公益社 練馬会館 練馬区 豊北4-16-3
公益社 上板橋会館 板橋区 上板橋2-3-2 230050

「終活セット」資料を
プレゼント!
お電話にてお申込みください。

☎0120-347-556

健康麻雀 始めませんか!



麻雀はできるけど
点数計算が苦手
人数が集まらない

麻雀を始めてみたい
更に上手になりたい
お友達を作りたい

女性も多く和やかで
一人からでも楽しく過ごせる

レベル別レッスン
女性講師在籍!

麻雀ひろば 麻雀教室

健康麻雀コミュニティの会 予約制

定休日:木曜日 練馬区大泉学園町7-16-19-B1
TEL:03-5387-0541 **まずはお電話ください!** <http://kenko-community.jp/>

広告 相続・遺言等初回無料相談! 電話 **03-6913-1420** 石神井法律事務所 練馬区石神井町7-2-1-302 弁護士 家村邦雄(東京弁護士会)