

2/21(水) 入場無料

# 第289回アトリウムミニステージ

▶日時:2月21日(水)午後0時15分~0時45分▶場所:区役所アトリウム▶曲目:モンティ/チャールダーシュ、ボルヌ/カルメン・ファンタジーなど▶出演:柳下柚子(サクソフォン)、原田愛(ピアノ)▶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。



柳下柚子



原田愛

## 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

◆庚申の会ビッグサービスデー▶日程:2月15日(水)▶場所:江古田ゆうゆうロード▶内容:ポックスティッシュをプレゼント ※なくなり次第終了。▶問合せ:栄町本通り商店街振興組合・萩原 ☎090-7735-1804

◆ねこフェスタワン!@パークロード石神井▶日程:2月17日(土)~25日(日)▶場所:石神井公園駅周辺▶内容:猫と犬の芸術作品の展示・販売会、スタンプラリーなど▶問合せ:石神井公園商店街振興組合・土屋 ☎3996-7419

◆公衆浴場で親子ふれあい入浴(ちんぴの湯)▶日程:2月18日(日) ※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) ※親子は未就学児2名まで無料。▶問合せ:練馬区公衆浴場組合・野内 ☎3970-4126

◆セカンドライフに向けた暮らしの片付け習慣講座▶対象:40~60代の方▶日時:2月23日(木)午前10時~11時30分▶場所:ココネリ3階▶講師:北欧式整理収納プランナー/田口陽子▶定員:16名(先着順)▶申込:電話または電子メールで①講座名②氏名③電話番号を、2月21日(水)までにこれらからトラボin練馬事務局 ☎070-4231-5852 Eメール korelabo55@gmail.com

◆区民健康医学講座「遺伝性乳がんについて」▶日時:2月24日(金)午後2時~3時▶場所:順天堂練馬病院▶講師:順天堂練馬病院乳腺外科医師/仙波遼子▶定員:30名(先着順)▶申込:同病院ホームページ▶問合せ:同病院 ☎5923-3111 ※オンラインでも配信します。詳しくは、同病院ホームページをご覧ください。

◆ゆるゆるリセットヨガ体験教室▶対象:18歳以上の女性▶日時:2月27日、3月5日・19日・26日の火曜午前11時~11時50分【4日制】▶場所:平和台体育館▶講師:元綿本ヨーガススタジオ講師/Hiroko▶定員:15名(先着順)▶費用:3,000円▶申込:電話または電子メールで①教室名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、SSC平和台 ☎5921-7800 Eメール ssc.heiwadai@gmail.com

◆健康マージャン講座▶対象:初心者▶日時:3月5日・12日・19日の火曜午前10時~11時50分【3日制】▶場所:ココネリ3階▶定員:24名(先着順)▶費用:5,600円▶申込:電話でNPO法人健康麻將全国会練馬支部・榎 ☎070-6454-8141

◆ラケットテニス大会「会長杯」▶対象:16歳以上の方▶日時:3月10日(日)午前9時~午後4時▶場所:中村南スポーツ交流センター▶費用:800円▶持ち物:上履き、ラケット(ある方のみ)▶申込:当日会場▶問合せ:ねりまラケットテニス協会・山田 ☎090-9134-9811

◆経営セミナー「社会的な課題を解決し自社のビジネスを成長させ、ファンを獲得する秘訣(ひけつ)を学ぶ」▶日時:3月15日(金)午後2時~4時▶場所:練馬西法人会▶定員:35名(先着順)▶申込:電話またはファクスで①セミナー名②住所③氏名④電話番号を、3月5日(火)までに事務局 ☎3923-7272 FAX 3923-7285

◆生活習慣病セミナー「糖尿病と肥満症」▶日時:3月16日(土)午後2時30分~4時▶場所:ココネリ3階▶講師:(公財)結核予防会総合健康推進センター所長/宮崎滋ほか▶定員:100名(先着順)▶申込:3月8日(金)までに区ホームページ▶問合せ:ノポノディスクファーマ(株)・田中 ☎080-9688-0853 (平日午前9時30分~午後5時) ※オンラインでも配信します。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

◆再就職に役立つワード・エクセル基礎科▶対象:結婚、出産、育児、介護などで離職し、ハローワークで求職登録をした女性▶日時:3月18日(月)~22日(金)午前10時~午後3時【5日制】▶場所:石神井公園区民交流センター▶定員:10名(抽選)▶費用:2,200円▶申込:区ホームページや石神井公園区民交流センター、男女共同参画センターエー、図書館、人権・男女共同参画課(区役所東庁舎5階)などにある募集案内をご覧ください。2月19日(月)~3月1日(必着)に募集案内に記載の申込先へ▶問合せ:事務局 ☎6261-7524 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

◆早春の王子・飛鳥山を歩く▶日時・場所:3月20日(祝)午前9時30分JR上中里駅集合~塚塚神社~飛鳥山公園~王子稲荷神社~午後0時30分JR王子駅解散(約5km)▶定員:60名(先着順)▶費用:1,100円▶申込:往復ハガキで①催し名②参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を、2月26日(必着)までに〒177-0044上石神井1-32-37 SSC上石神井 ☎3929-8100(問い合わせは月・水・金曜午前10時~午後3時)

◆ボードゲームで介護や認知症を考えてみよう▶日時:2月25日(日)午後2時~4時▶場所:都営練馬関町北三丁目第3アパート集会所▶内容:講義、相談▶定員:10名(先着順)▶申込:電話でミニケアホームきみさんち ☎3929-2208

◆認知症薬の知識を深めよう▶日時:3月9日(土)午後2時~3時30分▶場所:介護老人保健施設ミレニウム桜台▶内容:講義、相談▶定員:12名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎5946-5508

◆秋の陽公園(光が丘2-5-2)▶日時:3月3日(日)午前8時~午後1時(雨天中止)▶申込先:〒179-0073田柄2-8-2 リサイクルマーケットジョイ ☎080-6739-1024(先着50店)

◆親子 de English▶対象:1~3歳児と保護者▶日時:2月26日(月)午前10時30分~11時30分▶場所:光が丘地区区民館▶定員:15組(先着順)▶費用:1組500円▶申込:電話でKidsbox親子Englishサークル・松本 ☎090-7243-6967(午前9時~午後5時)

◆写研フラッシュ写真展▶2月21日~25日午前10時~午後6時(21日は午後1時から。25日は午後4時まで)練馬区立美術館 入場無料 小林 ☎3904-2156

◆英会話 キッズ・イングリッシュ小学生対象 月4回①日曜午前9時~正午②月曜午後4時30分~6時30分土田中央地域集会所 外国人講師が指導 ①②とも月会費5,000円(小学1~3年生は4,000円) 初回は無料体験可 永井 ☎090-2176-4603(要予約)

◆ハワイアンフラ体験会 3歳以上の女性対象 ①3月5日②4月23日午後3時~4時30分 東大泉中央地域集会所 ①②とも参加費200円 フィア オ カフラ・江頭 ☎SMS 090-5196-9506(要予約)

◆ストレッチ・リズムダンス 楓スポーツクラブ 60歳以上の方対象 毎木曜午前11時~午後1時 石神井台地域集会所など 講師 名波陽子 入会金500円 月会費2,500円 初回は無料体験可 高橋 ☎090-5535-2945

## 地区祭

◆桜台地区祭▶日時:2月17日(土)午前10時~午後4時(雨天決行)▶場所:開進第三小▶内容:音楽イベント、防災食の試食など▶問合せ:実行委員会事務局 ☎050-5832-2320

◆介護学べるサロン 介護や健康に役立つ講座です。▶問合せ:在宅介護支援係 ☎5984-4597

◆理学療法士が指導するおうちでできる簡単体操▶日時:2月17日(土)午後1時30分~3時▶場所・問合せ:おでかけ専科デイサービス(大泉学園町6-9-21) ☎3978-0919▶内容:講義、相談、実技▶定員:10名(先着順)▶申込:当日会場へ

◆たくさん笑ってリフレッシュしよう▶日時:2月17日(土)午後2時~3時▶場所:第3育秀苑デイサービスセンター▶内容:実技▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎6904-0105

◆デイサービスの紹介と見学ツアー~歩行分析AI体験▶日時:2月18日(日)午前9時45分~10時45分▶場所:光陽苑デイサービスセンター▶内容:講義、相談▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3923-5264

◆おうちでできる感染予防~新型コロナウイルスの感染予防も含めて▶日時:2月22日(木)午後5時~6時▶場所:ツクイ練馬春日町(春日町2-9-33)▶内容:講義▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3577-9265

◆在宅生活の維持~デイサービス・ショートステイの連携▶日時:2月25日(日)午前10時~11時▶場所:豊玉南しあわせの里▶内容:講義、相談▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎5946-2323

## 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、2月27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。

## 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。

◆ストレッチ・筋トレ・リズム体操 つづけて元気の会 中高年齢者対象 主に第2・4月曜午前10時30分~11時45分 関区民センター 講師 古関美保子ほか 入会金1,000円 月会費1,000円 初回は無料体験可 年1回体操フェスティバルに参加 宮田 ☎3928-6915

◆ねりま寄席 2月11日午後1時30分~4時45分 生涯学習センター 入場料200円 例会…主に第2月曜午後5時30分~7時30分 関町北地区区民館 会費1回200円 教材費実費 玉すだれの会・神田 ☎080-1008-9904 Eメール kanda.kakuwa@gmail.com(例会のみ要予約)

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。

## 庭伐採 外構 解体のプロ達!

庭手入れ、植木販売、造園、防草対策  
外構工事全般  
解体工事  
地域密着!ハヤブサグリーン 年中無休  
03-6874-8963

## 戸建塗り替えパック

練馬区内/木造戸建住宅 (築30年位迄・賃貸物件除外)  
屋根+外壁「まるごと」塗り替え  
【足場代】込みで長期保証付!!  
夏は涼しく 冬は暖かい遮熱塗装  
お気軽に問い合わせください! 受付 8:00~19:00(無休)  
練馬区高松2-18-8 特養老人ホーム「第2練馬高松園」裏  
創業昭和61年「戸建塗り替え実績3124棟」  
(有)フレッシュホーム  
0120-330-828

MAOヴァイオリン教室 03(6913)3401

大泉学園ゆめりあホール 新教室OPEN記念コンサート 3/1(金) 4/3(水) 18:30開場 19~20時