

スポーツリーダー養成講習会



地域で生涯スポーツの普及に携わるボランティアです。修了者には、認定証を発行します。内容など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶対象: 18歳以上の方▶日程: 5~6月の6日間▶場所: 区役所アトリウム地下多目的会議室など▶定員: 30名(抽選)▶費用: 111円▶申込: 区ホームページまたは封書で①講習会名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤年齢⑥電話番号⑦受講理由⑧SSC名または学校応援団の学校名(加入している場合)を、3月22日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課係 ☎5984-1948



高松みらいのはたけで 農業体験しませんか

種まきから収穫までの農作業を、手軽に体験できます。対象や申し込み方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶場所・問合せ: 高松みらいのはたけ(高松2-23-17) ☎5848-6761 ▶費用: 1組1,000円



コース	日程(土・日曜、祝休日3日間程度)	定員(先着順)
枝豆	4/14日~7月上旬	40組
トウモロコシ	4/14日~7月上旬	40組
カボチャ	4/14日~7月下旬	12組
ミニトマト	5/5日~6月下旬	24組
ナス・ピーマン	5/5日~6月下旬	20組
落花生	5/26日~9月下旬	20組

*日程は、生育状況により変更になる場合があります。

人気の夏野菜を育てよう!



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

◆桜台のさくら祭り2024▶日時: 3月16日(土)・17日(日)午前11時~午後5時(雨天23日(土)・24日(日))▶場所: 桜台駅南口千川通り▶内容: 模擬店▶問合せ: 桜台商業協同組合・山崎 ☎3991-3037

◆ねりまdeつながるマルシェ▶日時: 3月17日(日)午前10時~午後4時▶場所: ココネリ3階▶内容: 区内女性起業家によるワークショップや物品販売▶問合せ: 実行委員会・三浦 ☎080-3157-6048

◆区民健康医学講座「あなたの脳を守る! 脳卒中の予防と早期発見」▶日時: 3月23日(土)午後2時~3時▶場所: 順天堂練馬病院▶講師: 順天堂練馬病院看護部/塩原友紀▶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。

◆江古田ナイトバザール▶日時: 3月23日(土)午後3時30分~7時▶場所: 江古田ゆうゆうロード▶内容: プリキュアショーなど▶問合せ: 栄町本通り商店街振興組合・諸井 ☎3991-0954

◆チルコロ石神井▶日時: 3月24日(日)午前11時~午後4時▶場所: 石神井公園商店街▶内容: 模擬店、オリジナル井の販売▶問合せ: 石神井公園商店街振興組合・小川 ☎5393-4286

◆公衆浴場でしょうがの湯▶日程: 3月24日(日)▶費用: 520円(小学生200円、未就学児100円) ※練馬こぶしハーフマラソン参加者はゼッケンを持参すると中学生以上400円、小学生100円。▶問合せ: 練馬区公衆浴場組合・野内 ☎3970-4126

◆ねりまのねり歩き(A・B・C・Dコース)▶日時・場所: ①3月25日(月)②28日(木)午前9時20分都営大江戸線光が丘駅集合~やまはち農園~清水山の森~正午別荘橋バス

停解散(約4km)③4月3日(水)午前9時20分④21日(日)午後1時30分西武池袋線練馬高野台駅集合~観蔵院~長命寺~集合場所解散(約3km) ※いずれも2時間30分程度。 ※②稚児行列見学あり。

▶定員: 各15名(抽選)▶費用: 500円 ※A④はバス代、C④は拝観料実費。

◆簿記講座「日商簿記3級」▶日時: 4月6日~5月25日の毎土曜午前9時30分~午後4時[4月20日、5月4日を除く。6日制]▶場所: 練馬西法人会▶定員: 15名(先着順)▶費用: 1万2000円▶申込: 電話またはファクスで①講座名②住所③氏名④電話番号を、3月25日(月)までに同所 ☎3923-7272 FAX 3923-7285

◆ストレッチ&バランスボール体験教室▶対象: 18歳以上の方▶日時: 4月3日~24日の毎水曜午前10時~正午[4日制]▶場所: 平和台体育館▶講師: 日本Gボール協会インストラクター/杉本美枝▶定員: 10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

◆練馬区水泳連盟春の教室▶対象: 18歳以上の方▶申込: 往復ハガキで①教室名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、A 3月22日 B 4月19日(必着)までに A 〒178-0044東大泉7-29-10 練馬区水泳連盟・滝沢 ☎3867-8343 B 〒177-0044上石神井1-35-19 練馬区水泳連盟・松木 ☎3928-7933

▶A上石神井水中ウォーキング▶日時: 4月5日~6月21日の毎金曜午前11時~午後1時[5月3日を除く。11日制]▶場所: 上石神井体育館▶定員: 50名(抽選)▶費用: 1万890円

▶B泳法講習会▶日時: 4月25日~6月13日の毎木曜午前11時~午後1時[8日制]▶場所: 光が丘体育館▶定員: 40名(抽選)▶費用: 9,900円

◆菜の花と桜~新橋から浜離宮恩賜庭園散策▶日時・場所: 4月6日(土)午前9時JR新橋駅集合~旧新橋停車場~浜離宮恩賜庭園~築地本願寺~正午都営浅草線東銀座駅解散(約6km)▶定員: 60名(先着順)▶費用: 1,000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、3月25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)

◆ういてまで(着衣泳)講習会▶対象: 3歳児以上 ※小学3年生以下のお子さんは保護者同伴。▶日時: 5月12日(日)正午~午後4時▶場所: 光が丘体育館▶内容: 講義、実技▶講師: 水難学会指導員▶定員: 50名(先着順)▶費用: 1,000円(小学生以下300円、中学生500円)▶申込: 新日本スポーツ連盟練馬区連盟ホームページまたはハガキで①講習会名②住所③氏名④年齢⑤学校名(学生のみ)⑥電話番号を、〒179-0073田柄3-27-26 新日本スポーツ連盟練馬区連盟・江川 ☎080-1049-1112

◆パート集会所▶内容: 講義、相談▶定員: 各10名(先着順)▶申込: 電話で同ケアホーム ☎3929-2208

◆ボードゲームで介護や認知症を考えてみましょう▶日時: 3月17日(日)午後2時~4時

◆食べやすい! 栄養たっぷり! 介護食品の世界▶日時: 3月31日(日)午後1時~3時

◆自宅での認知症介護と小規模多機能ホーム▶日時: 3月20日(木)午後2時~3時30分▶場所・問合せ: グループホーム希望・練馬(豊玉南2-27-4) ☎3557-5570▶内容: 講義、相談▶定員: 15名(先着順)▶申込: 当日会場へ

◆血管年齢を知ろう! 血管年齢測定会▶日時: 3月21日(火)午後1時30分~2時30分▶場所: 関町デイサービスセンター▶内容: 講義、実技▶定員: 10名(先着順)▶申込: 電話で同所 ☎3928-5030

◆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

◆スポーツなど▶申込: A C 日当日会場へ B 電話でSSC平和台 ☎5921-7800 C 電話で日本ティーボール協会練馬区連盟・庄司 ☎090-3517-2021(午後5時~8時) ※未就学児は保護者同伴。 ※保護者の参加も可。

◆総合体育館▶対象: 5歳児~中学生▶日時: 4月13日(土)午前9時~正午▶内容: トランポリン、ボクシングミット打ちなど▶定員: 20名(先着順)▶費用: 50円(保護者のみ)

◆平和台体育館▶対象: 5歳児~小学生▶日時: 4月13日(土)午前10時~正午▶内容: スポーツチャンバラ▶定員: 20名(先着順)

◆光が丘体育館▶対象: 小学生▶日時: 4月20日(土)午前9時30分~正午▶内容: キッズフットサル▶定員: 30名(先着順)▶費用: 50円

◆大泉第三小▶対象: 5歳児~小学4年生▶日時: 4月20日(土)午前10時~正午

◆ティーボール▶定員: 40名(先着順)▶費用: 100円

◆上石神井体育館▶対象: 4歳児~小学生▶日時: 4月27日(土)午前9時30分~11時30分▶内容: トランポリン、鉄棒など▶定員: 40名(先着順)

◆4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: ①4月20日(土)②27日(土)午前9時~11時▶場所: ①三原台温水プール、平和台体育館②上石神井体育館、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

◆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。

◆さくらの辻公園(上石神井3-19-10)▶日時: 3月31日(日)午前9時~正午(雨天中止)▶申込先: 〒177-0045石神井台8-23-21 グループ・ミモザ ☎090-5788-4578(抽選50店)

◆秋の陽公園(光が丘2-5-2)▶日時: 4月7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)

◆献血にご協力を ▶問合せ: 東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

◆石神井庁舎5階▶日時: 3月13日(水)午前9時30分~11時30分・午後1時~4時

◆練馬消防署▶日時: 3月19日(火)午前9時30分~11時30分・午後1時~3時30分

◆ホテルカデンツァ東京▶日時: 3月22日(金)午前10時~正午・午後1時30分~4時

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。

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

庭木1本から承ります!

お客様へのお約束
庭木1本より明瞭料金
トイレはお借りしません
お茶はご遠慮します
土日でもOKです

「ねりま区報」をご覧の方に
生垣剪定
長さ1m 高さ2m
通常2,200円を
先着10名様 (税込)
1,100円!

1本からの
お庭サービス
ガーデンエクスプレス
東京中央支店 練馬区土支田3-19-12 営業時間 9:00~17:00
見積無料 03-5933-2811

お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

安心安全な婚活をもっと身近に。
エナ結婚相談所

入会金 0円
登録費 0円
見合い料 0円
成婚料 0円

月会費 5,000円

ご来所はWEB・お電話でご予約ください。
50代からの婚活も応援します。
親類さまのご相談も承っております。

~練馬区・板橋区にお住まいの方限定~
お見合い写真を何度でも
無料で撮影いたします。

東京都練馬区田柄 3-17-20
070-9076-1122

ホームページ
www.ena.llc