

障害の理解を深める研修に参加してみませんか

▶場所:練馬福祉人材育成・研修センター(光が丘6-4-1)▶定員:各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(A/Bの別も)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、開催日の前日までに同所☎6758-0145 FAX 5383-7421

Table with 2 columns: 研修名, 日時. Includes '合理的配慮と障害者差別解消法' and '障害者の意思決定支援と障害者権利条約'.

スポーツ

令和6年度版スポーツガイドブックを発行

区立スポーツ施設などの案内や利

用方法、スポーツ教室・大会の日程などを紹介しています。▶配布場所:区民事務所(練馬を除く)、体育館、庭球場、練馬総合運動場公園、三原台温水プール、中村南スポーツ交流センター、石神井松の風文化公園、区民情報ひろば(区役所西庁舎10階)、スポーツ振興課(同本庁舎8階)など ※区ホームページでもご覧になれます。▶問合せ:スポーツ振興課管理係☎5984-1372

初心者スポーツ教室

▶対象:1~5 15歳以上の方(中学生を除く)6 中学生以上7 小学生以上 ※小学生は保護者同伴。▶申込:区ホームページまたは往復ハガキで①教室名(1~7の別。2はA⑥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用具の貸し出し希望の有無(2 4 6 7のみ。2 6 は利き手も)を、4月11日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947

1 バレーボール ▶日時:5月9日~6月13日の毎木曜

午前10時~正午【6日制】▶場所:総合体育館▶定員:50名(抽選)▶費用:500円

2 ゴルフ ▶日時:④5月9日~6月27日の毎木曜午後1時~2時30分⑤5月10日~6月28日の毎金曜午後4時~5時30分【8日制】▶場所:④アサヒゴルフ倶楽部(富士見台4-13-13)⑤上井草ゴルフセンター(上石神井南町1-1)▶定員:各20名(抽選)▶費用:1万2296円 ※用具の貸し出しあり。

3 バドミントン ▶日時:5月9日~6月13日の毎木曜午後1時~3時【6日制】▶場所:平和台体育館▶定員:40名(抽選)▶費用:2,500円

4 卓球 ▶日時:5月10日~6月14日の毎金曜午前10時~正午【6日制】▶場所:総合体育館▶定員:25名(抽選)▶費用:500円 ※用具の貸し出しあり。

5 やさしいエアロビックダンス ▶日時:5月10日~6月14日の毎金曜午後7時~9時【6日制】▶場所:光が丘体育館▶定員:60名(抽選)▶費用:222円

6 アーチェリー ▶日時:5月10日~6月14日の毎金曜午後7時~9時【6日制】▶場所:総合体育館▶定員:20名(抽選)▶費用:2,000円 ※用具の貸し出しあり。

7 ソフトテニス ▶日時:5月11日~6月1日の毎土曜午前9時30分~午後0時30分 ※1日のみの参加も可。▶場所:豊玉中公園庭球場▶定員:60名(抽選)▶費用:1回500円 ※用具の貸し出しあり。

女性スポーツ大会 バレーボール(9人制リーグ)

▶対象:PTAチームまたはクラブチーム▶日時:6月1日(土)・4日(火)・11日(火)・22日(土)午前9時から▶場所:総合体育館▶費用:1チーム2,000円▶区の担当:スポーツ振興課事業係▶申込:区ホームページや体育館、スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)にある実施要項をご覧の上、4月12日(金)までに申し込んでください▶問合せ:練馬区バレーボール連盟・佐藤☎090-3684-4046

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

- ◆えこだパンさんぽwith桜台~パン屋を巡るスタンプラリー▶日時:4月6日(土)・7日(日)午前9時30分~午後5時▶場所:江古田駅南口駅前広場▶問合せ:運営委員会・萩原☎090-7735-1804 ※詳しくは、とにかく江古田!プロジェクトホームページをご覧ください。◆ダブルダッチ教室▶対象:小学生以上 ※小学3年生以下は保護者同伴。▶日時:④4月6日(土)⑤20日(土)⑥27日(土)⑦14日(日)午前9時~10時▶場所:④~⑥桜台体育館⑦豊玉北地区区民館▶定員:各15名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話または電子メールで①教室名(A~⑦の別も)②住所③氏名④年齢(学生は学年も)⑤電話番号を、開催日の前日まで

- にSSC桜台・南波☎090-1408-9900 ▶Eメール sakuradai.staff3@gmail.com ◆初めてのキッズ・フラダンス教室▶対象:小学生▶日時:4月9日からの毎火曜午後4時30分~5時30分▶場所:光が丘体育館▶定員:15名(先着順)▶費用:月2,500円▶申込:電話でSSC光が丘・太田☎090-4745-8498 ◆親子de体操教室▶対象:3歳以上の未就学児と保護者▶日時:④4月14日⑥6月2日⑦7月21日⑧8月25日の日曜午前10時30分~正午▶場所:平和台体育館▶講師:幼児体育遊び指導員/大高綾子▶定員:各20組(先着順)▶費用:1組1,000円▶申込:電話または電子メールで①教室名(A~⑧の別も)②参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を、開催日の2日前までにSSC平和台☎5921-7800 Eメール ssc.heiwadai@gmail.com ◆保護猫の譲渡会▶日時:4月14日(日)

- 午後1時~5時▶場所:リヴィンオズ大泉店3階▶内容:保護された猫の里親を募集 ※譲渡の条件あり。当日の引き渡しは不可。▶申込:当日会場▶問合せ:NPO法人ねこけん☎070-6971-0281 ◆認知症サポーター養成講座▶日時:4月27日(土)午後1時30分~3時▶場所:介護付き有料老人ホームうらら練馬(早宮4-27-23)▶講師:理学療法士/土井政紀▶定員:30名(先着順)▶申込:区ホームページまたは電話で同所☎3557-1030

- ◆認知症サポーター養成講座▶日時:4月27日(土)午後1時30分~3時▶場所:介護付き有料老人ホームうらら練馬(早宮4-27-23)▶講師:理学療法士/土井政紀▶定員:30名(先着順)▶申込:区ホームページまたは電話で同所☎3557-1030

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 ◆粘土でこいのぼり飾りを作ろう!▶対象:4歳児~小学生 ※未就学児は保護者同伴。▶日時:4月27日(土)午後2時~3時30分▶場所:光が丘区民センター

- 6階▶定員:18名(先着順)▶費用:1人500円▶申込:電話でねんどパーク・上野☎090-4226-6281(午後3時~8時)

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。◆こぐれの森緑地(大泉学園町4-2-4)▶日時:4月13日(土)午前10時~正午(雨天20日(土))▶申込先:〒178-0065西大泉3-6-6 ぶどうの会☎3978-4589(先着20店。問い合わせは午後7時~9時)◆和田堀公園(石神井町1-1-11)▶日時:4月21日(日)午前9時30分~午後1時30分(雨天中止)▶申込先:〒177-0041石神井町1-3-7 物々(ものもの)☎3997-4333(先着30店。問い合わせは午後6時~8時)

- ◆平成つつじ公園(練馬1-17-6)▶日時:4月28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)

朝・夕・青空市

- ◆南ヶ丘商店街▶日時:4月5日(金)午前10時~午後5時▶問合せ:栗原☎3998-3800

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 ◆巣鴨信用金庫土支店支店▶日時:4月3日(水)午前9時30分~11時30分・午後1時~3時30分 ◆練馬駅北口バスロータリー▶日時:4月13日(土)午前10時30分~午後0時30分・午後2時~4時30分

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。

- 書道(漢字・かな・ペン字・インテリア書道など) ①第1・3②第2・4火曜午前9時30分~正午、③第2水曜午前10時~午後0時15分④第1または第2土曜午後1時30分~3時30分①サンライフ練馬②勤労福祉会館③富士見台地区区民館④東大泉中央地域集会所 練馬区書道連盟所属の講師が指導 ①~④とも入会金500円 月会費①②3,000円③④1,500円 初回は無料体験可 綱☎090-8436-4028(要予約) ■ラジオ体操・中国三大国民体操 練馬すずしろ会 毎日午前6時30分~7時(雨天中止) 練馬総合運動場公園(少年野球場) 年会費2,400円 初回は無料体験可 富吉☎3992-1352 ■英会話 キャメロンの会 月4回 木曜午前10時~正午 石神井公園区民交流センターなど 外国人講師が指導 入会金2,000円 月会費4,000円 初回は500円で体験可 森元☎3995-0494(要予約)

- 健康太極拳 月3回金曜午前10時~11時45分 大泉北地域集会所など 年会費1,000円 会費3ヵ月6,000円 初めの1カ月は無料体験可 なくも☎080-9041-6290 Eメール nagu7kazu@gmail.com (要予約) ■大泉囲碁サークル 毎月曜午後1時~5時 勤労福祉会館 講師 元呉清源研究会アシスタント/朝野佐千代 入会金1,000円 月会費3,000円 講義・指導碁、年2回リーグ戦などあり 高瀬☎3923-0185 ■睦会「写真の集い」第24回写真展 4月8日~14日午前10時~午後6時(8日は午後1時から。14日は午後5時まで) 大泉学園ゆめりあギャラリー 入場無料 例会…奇数月の第3火曜午後1時~5時 生涯学習センター分館 講師 庄村勝男 年会費6,000円 年数回撮影会あり 小槻☎090-9645-6517 Eメール yuki.otsuki0928@gmail.com ■水泳 クリオネスイミングクラブ 中高年齢者対象 第1・3~5月曜午前11時~午後1時 光が丘体育館 講師 萩原誠一 入会金1,000円 月会費2,000円 保険料年1,850円(65歳以上の方1,200円) 初回は無料体験可 浜口☎3991-2825(要予約) ■囲碁 清遊会 2級以上の方対象 毎土曜午後1時~5時 生涯学習センター分館 入会金500円 会費無料 彦坂☎3977-8783

- 書道と漢字の勉強 書学会 第4土曜①午後4時30分~5時15分②午後5時25分~6時10分③午後6時20分~7時5分④午後7時15分~8時 三原台地域集会所 練馬区書道連盟所属の講師が指導 ①~④とも入会金500円、月会費500円、教材費月660円 初回は無料体験可 羽田☎090-9156-8246(要予約) ■英会話 イーコムの会 初級者~中級者対象 月3回月曜午前10時30分~正午 石神井公園区民交流センター アメリカ人男性講師が指導 入会金2,000円 月会費4,500円 教材費年3,000円 初回は無料体験可 石川☎090-9108-3926 Eメール ishikayo921@jcom.zaq.ne.jp(要予約) ■硬式テニスサークルG・T・C 試合ができる50歳以上の方対象 ①毎日曜②毎水曜午後7時~9時 夏の雲公園庭球場 ①②とも入会金2,000円、月会費500円、会費1回1,000円 初回は500円で体験可 小野寺☎3977-7618(午後7時~9時) Eメール tennis.gtc@gmail.com(要予約) ■手編みサークル(アフガン編み・棒針・カギ針) 初心者・中高年齢者対象 ①第1・3木曜午前10時~正午②第2・4金曜午後1時~3時 生涯学習センター分館 ①②とも入会金2,000円、月会費2,000円 松本☎3976-7462

- やさしい韓国語教室 5月からの月2回木曜①午後2時~3時30分②午後5時~6時30分③午後7時~8時30分(初心者)、月2回金曜④午後2時~3時30分⑤午後7時~8時30分(初級者) ココネリ3階など 日本人講師が指導 ①~⑤とも月会費3,000円、教材費実費 初回は無料体験可 でん☎070-6517-1879(午後6時~9時) Eメール urihana5nerima@gmail.com(要予約) ■卓球(ラージボール) なごみ卓球クラブ 多少経験のある方対象 毎月曜午前10時~午後1時、毎金曜午後0時30分~3時30分 北町第二地区区民館など 入会金500円 月会費500円 初回は無料体験可 佐々木☎080-1085-0133(要予約) ■乳がんカフェ ①4月13日②5月11日③6月15日④7月20日午後2時~4時 ココネリ3階 ①~④とも参加費1回500円 ピンクリボンinNERIMA・にしがい☎FAX 3926-6913 Eメール pinkribonnerima@gmail.com(要予約) ■社交ダンス(ワールドスタイル) シニアダンスの会 60歳以上の初心者対象 毎火曜午前10時30分~正午 生涯学習センター 月会費2,000円 初回は無料体験可 古谷☎090-1766-7366 Eメール aikofuruya5846@gmail.com

- 石神井ヨガ 毎土曜午前10時~11時 石神井公園区民交流センター 入会金3,000円 月会費5,500円 初回は1,000円で体験可 恩田☎090-4095-0420 Eメール educa.lab19@gmail.com(要予約) ■はじめての写真(レタッチ)・動画の整理・編集4日間講座 ノートパソコンを持参でき、基本操作ができる方対象 4月27日・29日、5月4日・6日午後1時30分~4時30分 石神井公園区民交流センターなど 参加費6,000円 例会…ノートパソコンを持参でき、基本操作ができる方対象 月1回土・日曜または祝休日午後2時~4時 勤労福祉会館など 入会金1,000円 月会費1,500円 練馬パソコン学習会・斎藤☎080-7008-8905(午前9時~午後6時) Eメール pfc03114@nifty.com(要予約) ■中年のピアノ入門サークル体験会 初心者~初級者対象 4月12日正午~午後1時 生涯学習センター 講師 奈良原弘美 参加費1,000円 ファーストピアノ・藤田☎090-9828-1390 Eメール hymn.to.freedom1962@gmail.com(要予約) ■カントリーラインダンス無料体験会 ①4月4日②18日③25日午後1時~2時 ①②光が丘区民センター5階③文化交流ひろば 高田☎080-5186-6994(要予約)

広告 理学療法士が教える!痛みや体の不調スッキリ!60歳から始める健康体操教室

初回体験無料

練馬区関町南1丁目4-48(善福寺公園テニスクラブ) お問い合わせ:080-5699-1332(担当者:山岸駿介) お気軽に問い合わせください!

※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。