

## 子ども・教育②

### 5月の2歳6カ月児歯科健診

2歳10カ月ごろまで受けられます。担当地域の保健相談所で受けてください。▶持ち物:母子健康手帳▶申込:区ホームページ

場所(保健相談所)問合せ	日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	30(木) 13:00~15:00	32名
北 ☎3931-1347	31(金) 9:00~11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	7(火) 9:00~11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	10(金) 9:00~11:00	32名
大泉 ☎3921-0217	10(金) 9:00~11:00	24名
関 ☎3929-5381	13(月) 9:00~11:00	24名

### 子育て講習会「愛着ってなんだろう」

▶対象:小学生~中学1年生の保護者▶日時:5月20日(月)、6月17日(月)、7月8日(月)、8月5日(月)午前10時~正午【4日制】▶場所:学校教育支援センター▶講師:臨床心理士/マーシャル理恵子▶定員:30名(先着順)▶申込:電話または電子メールで①講習会名②氏名③お子さんの学年④電話番号⑤参加人数を、同所☎6385-9911 [Eメール](mailto:oubo@city.nerima.tokyo.jp) oubo@city.nerima.tokyo.jp

## 高齢者

### 健康長寿はつらつ教室

▶対象:区内在住の65歳以上の方▶費用:500円▶申込:4月22日(月)まで

に区ホームページまたは電話で介護予防係☎5984-2094

足腰しゃっきりトレーニング教室 (室内で行う筋力強化、ストレッチなど)
▶日時:5/9~6/13の毎木曜10:00~11:30【6日制】▶場所:大泉学園町体育館▶定員:25名
▶日時:5/16~6/20の毎木曜10:00~11:30【6日制】▶場所:ティップネス練馬(練馬1-5-16)▶定員:23名
▶日時:5/16~6/20の毎木曜10:00~11:30【6日制】▶場所:関区民センター▶定員:25名
▶日時:5/20~6/24の毎月曜10:00~11:30【6日制】▶場所:ルネサンス光が丘(高松5-8)▶定員:15名

※初めての方を優先の上、抽選。

## 健康・衛生

### 自分と家族の明日を考える~在宅療養の基本のおはなし

住み慣れた自宅で医療と介護を行う在宅療養について学びます。▶日時:5月18日(土)午後2時~3時30分▶講師:ねりま西クリニック/大城堅一▶申込期限:4月26日(金)

場所など	定員(先着順)	申込
光が丘区民センター3階	60名	電話で地域医療課☎5984-4673
貫井図書館で視聴	30名	電話で同所☎3577-1831
南田中図書館で視聴	20名	電話で同所☎5393-2411
Zoomで視聴	80名	区ホームページ

〈講演会の内容を後日視聴できます〉▶申込:4月26日(金)までに電話で各図書館へ

場所(図書館)申込先	日時(いずれも70分程度)	定員(先着順)
練馬 ☎3992-1580	6/21(金)14:00	12名
南大泉 ☎5387-3600	6/27(木)14:00	15名
小竹 ☎5995-1121	6/28(金)10:00	20名

### 看護の日イベント「繋ごろう、地域の輪」

訪問看護の紹介や相談のほか、認知症体験、骨密度の測定、福祉用具の体験などができます。▶日時:5月11日(土)午後1時~4時▶場所:石神井公園区民交流センター▶区の担当:医療連携担当係▶申込:当日会場へ▶問合せ:いちご訪問看護リハビリステーション☎6913-4607

## 講座・催し

### 友好都市・長野県上田市物産販売会と写真展

野菜やみそ、お酒など上田市の名産品を販売します。▶日時:4月22日(月)・23日(火)午前11時~午後3時▶場所:区役所アトリウム〈写真展〉▶日時:4月23日(火)~30日(火)午前8時45分~午後8時(30日は正午まで)▶場所:区役所本庁舎2階通路◎問合せ:国際・都市交流担当係☎5984-1302

### 創業!ねりま塾~女性編

▶対象:区内で起業を考えている女性▶講師:中小企業診断士/熊谷友貴▶費用:1,000円▶申込:5月2日(木)までに練馬ビジネスサポートセンターホームページ ※1は電話も可。※保育室(1歳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。▶問合せ:同センター☎6757-2020

### 1ココネリ3階で開催

▶日時:5月11日(土)午前10時~午後1時▶定員:40名(先着順)

### 2Zoomで開催

▶日時:5月15日(水)午前10時~午後1時▶定員:20名(先着順)

### 就職活動や地域活動をしている女性のためのパソコン講座

▶対象:パソコンで文字入力ができる女性 ※過去に受講した方は申し込みできません。▶場所:男女共同参画センターえーる▶講師:MOSインストラクター/後藤悦子▶定員:各10名(先着順)▶費用:1,000円▶申込:ファクスまたは電子メールで①講座名(A~Dの別も)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⑥使用しているパソコンのOS名⑦受講理由(50字程度)を、同所☎3996-9007 FAX 3996-9010 [Eメール](mailto:oubo@nerima-yell.com) 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、開催日の2週間前までにお知らせください。

内容	日時
Aワード	5/16(木)13:30~16:30
Bパワーポイント	6/27(木) 9:30~12:30
Cエクセル基礎	7/17(水)13:30~16:30
Dエクセル実践	7/18(木) 9:30~12:30

### 勤労福祉会館の催し

▶定員:各30名(先着順)▶申込:15月15日(水)216日(木)までに電話で同館☎3923-5511

1就労支援講座「自己肯定感を高めよう!」▶日時:5月17日(金)午後6時~8時▶講師:特定社会保険労務士/萩原一郎

2ライフプラン講座「中高齢期の生命保険」▶日時:5月18日(土)午後2時~4時▶講師:ファイナンシャルプランナー/阿部拓也▶費用:200円

## 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。

卓球 練馬ラージ 50歳以上でラリーができる方対象 毎火曜午後4時~6時 光が丘体育館 卓球専門コーチが指導 入会金1,000円 月会費1,000円 松井☎FAX 3976-8466(要予約)

名作を読む会(日本文学・外国文学の読書会) 第2金曜午後1時30分~4時 大泉図書館 月会費300円 初回は無料体験可 岡田☎3925-9615(要予約。午前中)

鉄の造形「戦死者たちからのメッセージ」全作品展 4月22日~26日 午前10時~午後8時(22日は午後2時から。26日は正午まで) ココネリ3階 入場無料 実行委員会・坂本☎090-5994-8249

光が丘マジッククラブ 初心者対象 第2・4月曜午前9時30分~11時30分 光が丘区民センター5階など プロのマジシャンが指導 入会金1,000円 月会費1,000円 山本☎3976-1978(要予約)

フラダンス カイヒクラーニ 50歳以上の方対象 月3回金曜午後2時15分~3時30分 小竹地域集会所など 月会費4,500円 初めの2回は無料体験可 西村☎FAX 3991-7125 [Eメール](mailto:kalanilokomaikai@gmail.com) kalanilokomaikai@gmail.com

硬式テニス 豊玉中テニスクラブ 15~65歳までの初級者以上(男性は中級者以上)対象 月3回土・日曜、祝休日 午前9時~11時 石神井松の風文化公園庭球場など 会費1回500円 坂井☎090-3511-6232 [Eメール](mailto:sss315315@yahoo.co.jp) sss315315@yahoo.co.jp(要予約)

TFA太極拳アリス 初心者対象 毎月曜午後4時~6時30分 旭丘地域集会所など 月会費2,500円 初めの1カ月は無料体験可 松岡☎3991-9762(要予約)

水泳 めだかひよこクラブ 4歳児~小学生対象 毎火曜午後3時20分~4時50分 上石神井体育館 練馬区水泳連盟コーチが指導 入会金2,000円 月会費3,000円 金子☎090-6063-1175(要予約)

野草の育成・保護活動 練馬・野草四季の会 第1水曜・第3土曜午前9時30分~11時30分 田中山憩いの森(谷原) 年会費1,000円 狩野☎5910-6650

20周年街の風コンサート(「コンドルは飛んでいく」「春よ来い」「イエスタデイワンスモア」など) 5月8日(土)午後3時~5時②午後6時30分~8時30分 大泉学園ゆめりあホール ①②とも入場料1,500円 カンチャイモコ・堀沢☎090-5194-8669 [Eメール](mailto:hiroyukihorisawa@docomo.ne.jp) hiroyukihorisawa@docomo.ne.jp(要予約)

硬式テニス 美しいテニス 初級者~中級者対象 第1・3木曜午前11時~午後1時 石神井松の風文化公園庭球場など 入会金1,000円 月会費1,000円 荒木☎3904-3437(午後5時~10時)

ゾリステン合唱団(バロック時代から現代までの混声合唱曲) 月1回土曜午前10時~正午、月2回水曜午後7時~9時 桜台地区区民館など 講師 ピアニスト/中村直樹 月会費4,000円 初回は無料体験可 すがさわ☎080-5683-2366(要予約)

リズムダンス ピノキオ 毎金曜午後1時~3時 立野地区区民館 月会費1,000円 島村☎3928-4337

メロディーコーラス(ジャズ・ポップス・アカペラ・映画音楽) 50~60代の女性対象 月3回木曜午後2時~4時 生涯学習センターなど 会費1回1,000円 楽譜代実費 初めの2回は無料体験可 福家☎090-5399-3614 [Eメール](mailto:tfmelody@ybb.ne.jp) tfmelody@ybb.ne.jp(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。

**AOBA** アオバジャパン・インターナショナルスクール  
AOBA JAPAN INTERNATIONAL SCHOOL

サマースクールプログラム2024開講

AOBAでドキドキワクワク異世界体験! 視野を広げよう!

日時:2024年7/15~8/9(9時~15時)  
内容:アート、陶芸、理科実験、音楽、ダンス、ミュージカル  
英語を通じた体験型の学び  
対象:年中~中学生 受付:4月より

詳細・申込はホームページへアクセス  
<https://www.japaninternationalschool.com/ja/neighborhood-programs/>  
[問い合わせ]Email: [extension\\_programs@aobajapan.jp](mailto:extension_programs@aobajapan.jp)  
Tel:03-4578-8832  
場所:アオバ光が丘キャンパス(練馬区光が丘7-5-1)

コミュニティ・イングリッシュスクール(ACES)  
申込受付中!

地域の方対象の英会話セッションです。楽しく英語に親しましましょう!

毎週水曜日 17時~18時  
費用:15,000円(10回)  
登録料:11,000円(初回のみ)  
対象:小学校3年以上、初心者  
講師:アオバ教員

# 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

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  
お見合い料0円・成婚料0円

# 月会費 5,000円

50代からの婚活も応援します。 東京都練馬区田柄3-17-20  
親御さまのご相談も承っております。070-9076-1122