

### 講座・催し



#### 人権セミナー

▶場所:区役所本庁舎20階▶定員:各30名(先着順)▶申込:区ホームページまたは電話、ファクスで①セミナー名(A/B)の別②代表者の住所・氏名・電話番号③参加人数を、人権啓発担当係☎5984-1452 FAX 3993-6512 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員4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、A5月7日(火)B14日(火)までにお知らせください。

セミナー名など	日時
A10年後の地域の姿～外国人との「共存」から「共生」へ ▶講師:元埼玉県芝園団地自治会事務局長/岡崎広樹	5/16(木) 18:30～20:30
B人権ってなんだらう～同和問題を学ぶ中から見えてきたこと ▶講師:(公財)東京都人権啓発センター講師/竹内良	5/23(木) 18:30～20:30

#### 5月の着付け教室

▶対象:18歳以上の女性▶日時:5月15日(水)・22日(水)・29日(水)④午前9時30分～10時45分⑤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

#### 五味康祐のオーディオで聴くレコードコンサート ～五味コレクションのテープを聴く

▶対象:中学生以上▶日時:5月25日(土)④午後1時30分～3時⑤午後3時30分～5時▶場所:石神井松の風文化公園管理棟▶定員:各20名(抽選)▶費用:500円▶申込:石神井公園ふるさと文化館ホームページまたは往復ハガキで①催し名(A/B)の別②代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号③参加者全員(2名まで)の氏名(ふりがな)を、5月10日(必着)までに〒177-0045石神井台1-33-44石神井公園ふるさと文化館分室へ▶問合せ:石神井公園ふるさと文化館☎3996-4060

#### つながるカレッジねりま オンライン公開講座 ～地域活動とコミュニケーション

地域活動に役立つ知識とスキルを学びます。カリキュラムの一部をYouTubeで公開します。▶日時:5月18日(土)午前10時～正午▶講師:おたがいさまの会代表/志寒浩二▶申込:5月14日(火)までにつながるカレッジねりまポータルサイトまたは電話でカレッジ担当係☎5984-1613

### スポーツ



#### 区民スポーツ大会

▶問合せ:スポーツ振興課事業係☎5984-1947 ※実施要項は、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)などでご覧になれます。●硬式テニス(ダブルス(一般男女、ベテラン男女))▶日程:6月2日～23日の毎日曜 ※予備日30日(日)。 ※時間と会場は後日発表。 ※学生テニス連盟登録者と高校生は参加不可。▶費用:1種目1組1,500円▶申込:実施要項をご覧の上、5月8日(水)までに練馬区スポーツ協会へ

●ゴルフ▶日時:6月13日(木)午前8時から▶場所:日本カントリークラブ(埼玉県越生町)▶内容:男女年齢別、新ペリア方式▶定員:136名(先着順)▶費用:1,000円 ※プレー代実費。▶申込:実施要項をご覧の上、5月9日(休)までにアサヒゴルフ倶楽部へ

#### 女性スポーツ大会

▶区の担当:スポーツ振興課事業係●バドミントン▶対象:区内在住・在勤、または練馬区バドミントン協会登録の女性▶日時:④6月8日(土)⑤15日(土)午前9時

から▶場所:総合体育館▶内容:④ダブルスのトーナメント(4部制)⑤トリプルのリーグ戦▶費用:1人800円▶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、5月10日(金)までに練馬区バドミントン協会☎090-4713-2454

●卓球▶対象:3名で構成されたチーム 一般の部…18歳以上、シニアの部…年齢の合計が195歳以上▶日時:6月9日(日)午前9時から▶場所:中村南スポーツ交流センター▶内容:ダブルスの団体戦▶費用:1チーム2,100円▶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、5月17日(金)までに練馬区卓球連盟・吉浦▶問合せ:スポーツ振興課事業係☎5984-1947

#### 初心者スポーツ教室 バスケットボール

▶対象:小学4～6年生▶日時:6月1日～7月6日の毎土曜午後4時～6時【6日制】▶場所:大泉学園町体育館▶定員:35名(抽選)▶費用:222円▶申込:区ホームページまたは往復ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日・学年⑤性別⑥電話番号を、5月1日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947

### 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 さくらと蘭の会 月3回水曜①午後4時～5時(小学生)②午後6時30分～8時(中学生)③午後6時30分～8時30分(高校生以上) 旭町南地区区民館 講師 田畑蘭雪 ①～③とも入会金1,000円 月会費①2,500円②3,000円③3,500円 田中☎090-5523-6869(要予約。午後5時～8時)
- 気功・健康体操など 練馬気功の会 毎火曜午前10時～正午 春日町地域集会所 入会金1,000円 月会費3,500円 初回は無料体験可 すみた☎080-3127-3875(要予約)
- ハイキングクラブ ぐるうぶ山人年40回程度ハイキングや縦走、里山歩き、街歩き 第1木曜午後7時～9時に男女共同参画センターえーるで例会あり 入会金1,500円 月会費1,000円 石井☎3999-6097

- 声楽・カンツォーネ・シャンソン・抒情歌など(①グループ(男女)②コーラス(女声)③個人) 月2回または4回①月曜午後1時30分～3時30分②火曜午前10時～正午、③都合の良い日 生涯学習センター分館など①～③とも入会金2,000円 月会費2回3,000円・4回4,500円 教材費など月1,000円 初回は無料体験可 小平☎6881-5799(要予約)
- 水彩・日本画 樹の会 第2・4土曜午後1時～5時 男女共同参画センターえーる 日本画家が指導(第4土曜のみ) 入会金1,500円 月会費3,000円 材料費月1,000円 海老澤☎FAX 3948-8455(要予約)
- フラダンス プレレファ 60歳以上の方対象 月3回月曜午前10時～正午 関町北地区区民館 会費1回1,300円 初回は無料体験可 佐藤☎080-5030-3189(要予約)
- 英会話 ティールーム 60歳以上の方対象 月3回月曜午前9時50分～10時50分 石神井庁舎5階 講師 クリス・フォックス 入会金1,000円 月会費4,200円 梅澤☎080-6890-3728(要予約)

- 英会話 Topic Talk 中級者以上 対象 月4回水曜午前11時～午後0時20分 南大泉地域集会所 イギリス人講師が指導 入会金2,000円 月会費5,000円 佐藤☎090-8303-9611 Eメール sfumitomo2022@outlook.jp(要予約)
- 社交ダンス ダンスサークル華 初心者～初級者対象 毎金曜午前10時～11時30分 勤労福祉会館 女性プロが指導 入会金1,000円 会費1回1,000円 初回は無料体験可 萩原☎090-3044-5830 Eメール ak1911yuka@gmail.com(要予約)
- 道具を使った健康体操 すこやかクラブ 65歳以上の方対象 毎水曜午前10時～11時30分 総合体育館 講師 水谷美奈子 入会金1,000円 月会費2,500円 教材費4,000円程度(初回のみ) 吉田☎090-6036-0584(要予約)
- 大泉太極拳クラブ 第1～4金曜午後7時～8時45分 大泉学園町体育館 講師 日本健康太極拳協会認定師範/森全子 月会費3,000円 西田☎080-3259-6111 Eメール hnishi@xc5.so-net.ne.jp

- 合唱(斉唱)・体操 練馬童謡を歌う会 第2・4金曜午前10時～正午 厚生文化会館 会費1回1,000円 酒井☎SMS 090-6533-2490(要予約)
- いきいき体操クラブ(軽い筋トレ、ストレッチ、リズム運動など) 60歳以上の女性対象 第1～3火曜午前10時～11時15分 はつらつセンター 光が丘 講師 伊藤みづ子 月会費3,000円 原田☎3970-4120(要予約。午後4時～6時)
- 練馬区福島県人会(総会交流会・旅行・カラオケ・歩く会など) 年4回程度都内・関東近郊などで活動 年会費2,000円 5月19日午前10時30分～午後1時30分に区役所アトリウム 地下多目的会議室で総会・県人交流会あり 事務局・渡邊☎090-4416-5996(要予約)
- 女声合唱 オリーブの花 中高年齢者対象 月3回火曜午前10時30分～正午 生涯学習センター 講師 佐々木早苗 入会金1,000円 会費1回1,500円 初回は無料体験可 秋に合唱祭の出演あり 中澤☎FAX 5933-3884 Eメール n-nakazawa@pop16.odn.ne.jp(要予約)

- 草笛体験(①③⑤葉っぱ笛演奏会②④巻き葉笛体験) 5歳以上の方対象 4月28日①午後1時30分～2時②午後2時～3時③午後3時～3時30分④午後3時30分～4時30分⑤午後4時30分～5時30分 ココネリ3階 参加費①③⑤無料②④1回200円 ハーモニーを楽しむ会・佐野☎080-3307-2453 Eメール 430906526@jcom.home.ne.jp(要予約)
- 水彩画 四季のはがき絵 第1・3金曜午前10時10分～正午 光が丘地区区民館 入会金2,000円 月会費3,000円 教材費月500円 初回は無料体験可 石川☎3976-4952(要予約)
- 下練馬宿北町団暮サークル 毎木～土曜午後1時～5時 北町地区区民館 年会費3,000円 廣田☎090-7947-7147
- 女性の心とからだ、背骨を整える健康経絡ヨガ 中高年齢の女性対象 毎火曜午前10時～正午 田柄地域集会所 鍼灸国家資格者が指導 会費1回1,000円 初回は無料体験可 中村☎3930-6334 Eメール rupinasu-yoga-7-11@ezweb.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。

**シニあん訪問マッサージ**  
治療院-練馬-

練馬区すべて訪問可能です!  
ご自宅や施設(老人ホームなど)で待てるだけ♪

全日(8～22時)まで電話受付中(ハハ)

☆国家資格者☆「あん摩師」鍼灸師が行う  
訪問リハビリマッサージ/訪問はりきゅう

練馬区豊玉北4-23-9アーバンテラス練馬202  
☎0120-684-481

**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**

広告 **お売り下さい。使わなくなった物。** 〒179-0076 東京都練馬区土支田3-47-8 電話(FAX)03-3922-0422 / 携帯電話 090-5500-5923 **古道具くら**