

## 講座・催し②

### 対人関係の悩みを解消し楽になれるワークショップ「ソーシャル・スキルズ・トレーニング」

▶日時:8月3日・10日・24日の土曜午前10時～午後0時30分【3日制】  
▶場所:豊玉障害者地域生活支援センターきらら ▶講師:SST普及協会認定講師/河島京美 ▶定員:15名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3557-2020 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員3名)を利用したい方は、7月27日(土)までに併せて申し込んでください。

### ヤングダンス講座

▶対象:小学生～おおむね30代の方  
▶日時:①7月30日(火)午後7時～9時 ②8月4日(日)③25日(日)④9月29日(日) 午後6時～8時 ▶場所・問合せ:春日町青少年館 ☎3998-5341 ▶内容:ヒップホップダンスなど ▶講師:ダンスインストラクター/湖都美 ▶定員:①②③各25名④50名(先着順) ▶申込:当日会場へ

### 勤労福祉会館の催し

▶定員:各30名(先着順) ▶申込:  
①8月7日(水)②11日(祝)③16日(金)までに電話で同館 ☎3923-5511

①働き方改革講座「同一労働同一賃金での基本給・各種手当のチェック方法」

▶日時:8月9日(金)午後6時～8時 ▶講師:特定社会保険労務士/角山史朗  
②元気はつらつ生活講座「サルコペニア予防ではつらつボディ」

▶日時:8月13日(火)午後1時30分～3時30分 ▶講師:介護福祉士/志寒浩二

③わかりやすい簿記3級講座

▶日時:8月18日～9月22日の毎日 曜午前10時～正午【6日制】 ▶講師:税理士/堀部京介 ▶費用:8,500円

## 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。

●バドミントン(中学生の部シングルス・ダブルス)

▶日時:8月19日(月)・21日(水)午前9時から ▶場所:光が丘体育館 ▶費用:シングルス300円、ダブルス1組600円 ▶申込:実施要項をご覧の上、8月1日(木)までに大泉中・飯田へ

●ライフル射撃

▶対象:銃砲所持許可証、日本ライフル射撃協会推薦銃をお持ちの方 ▶日時・内容:①8月24日(土)・25日(日) 午前9時から…10mS60・10mP60・10mAP60・10mHR40 ②10月6日(日)午前8時30分から…50m3×20・50mP60・50mFP60 ③12月1日(日) 午前8時30分から…300mBFRP60・P40・BFR3×20・BFRスコープ ▶場所:①総合体育館 ②C長瀬射撃場(埼玉県長瀬町) ▶費用:①1,500円 ②4,500円 ③5,500円 ▶申込:ハガキまたはファクスで①競技会名②種目(①～③の別)③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥性別⑦電話番号を、開催日の2週間前までに〒177-0033 高野台3-36-15-208 練馬区ライフル射撃協会事務局 FAX 5393-4537

●バレーボール(9人制女子)

▶日時:8月25日(日)・27日(火)・30日(金)、9月7日(土)午前9時から ※Vリーグ・実業団9人制の全国大会に出場したことがある40歳未満の方は参加不可。 ▶場所:総合体育館 ▶費用:1チーム1,000円 ▶申込:実施要項をご覧の上、7月4日(木)までに練馬区バレーボール連盟・大崎へ

●サッカー(一般)

▶対象:15歳以上の方(中学生を除く)で構成されたチーム、または練馬区サッカー協会に加盟しているチーム ※有資格の審判員3名以上を含む。 ▶日程:9月1日～10月27日の日曜(試合日程は後日発表) ▶場所:大泉さくら運動公園 ▶内容:トーナメント方式 ▶持ち物:色違いのユニホーム2着 ▶申込:実施要項をご覧の上、7月6日(土)までに練馬区サッカー協会・神藤へ

●トランポリン(個人・シンクロ競技)

▶対象:3歳児以上 ▶日時:9月14日(土)午前9時30分から ▶場所:総合体育館 ▶申込:実施要項をご覧の上、8月23日(金)までに練馬区体操協会事務局へ

## 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

◆中元大売出し ▶日程:7月3日(水)～14日(日) ▶場所:石神井公園商店街 ▶内容:抽選で景品をプレゼント ※お買い上げ金額3,000円で抽選1回(抽選会は7月12日(金)～14日(日)正午～午後6時。なくなり次第終了)。 ▶問合せ:石神井公園商店街振興組合・小川 ☎5393-4286

◆健康体操教室 ▶対象:18歳以上の方 ▶日時:7月3日～9月25日の毎水曜 午前9時30分～10時30分【7月17日・24日、8月14日を除く。10日制】 ▶場所:光が丘体育館 ▶定員:20名(先着順) ▶費用:1万500円 ▶申込:電話でSSC光が丘・太田 ☎090-4745-8498

◆ノルディックウォーキングin国分寺～歴史とはけの道とお鷹の道 ▶対象:18歳以上の方 ▶日時・場所:7月13日(土)午前9時JR国分寺駅集合～武蔵国分寺公園～お鷹の道～午後0時30分JR武蔵小金井駅解散(約7km) ▶定員:20名(先着順) ▶費用:1,000円(ポールのない方は別途500円) ※交通費実費。 ▶申込:電話または電子メールで①催し名②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ポールの有無を、7月11日(木)までにSSC桜台・南波 ☎090-1408-9900 Eメール sakuradai.staff3@gmail.com

◆講演会「難病と本と私～本から広がる理解の輪」 ▶日時:7月15日(金)午後2時～4時 ▶場所:大泉図書館 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:電話または電子メールで①講演会名②住所③氏名④電話番号を、7月7日(日)までに大泉障害者地域生活支援センターさくら ☎3925-7371 Eメール o\_sakura@ikuseikai-ky.or.jp

◆行政書士による講演会「相続問題と遺言の勧め」と無料相談会 ▶日時:7月16日(火)午後2時～4時30分 ▶場所:石神井庁舎5階 ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:東京都行政書士会練馬支部・榎本 ☎3924-2093(平日午前11時～午後4時)

◆テニス教室(①～④⑥⑦一般⑧ナイター) ▶日時:①7月17日～8月21日の毎水曜午前9時～11時、9月4日

～10月9日の毎水曜 ⑧午前9時～10時50分 ⑨午前11時5分～午後0時55分、⑩10月11日～11月15日の毎金曜 午後7時～8時50分、10月21日～12月2日の毎月曜(11月4日は除く) ⑪午前9時～10時50分 ⑫午前11時5分～午後0時55分【6日制】 ▶場所:①豊玉中公園庭球場 ②KLOP土支田庭球場 ③夏の雲公園庭球場 ▶定員:①45名 ②KLOP各60名 ③N50名(先着順) ▶費用:6,000円 ▶申込:往復ハガキで①教室名(①～④、⑥～⑧の別)②住所③氏名④性別⑤電話番号⑥会費・一般の別を、開始日の2週間前までに〒177-0033高野台4-22-15-511鬼木方 練馬区テニス協会 ☎090-7273-5365

◆職業訓練セミナー ▶日時:7月23日(火)、8月28日(水)、9月25日(水) 午前10時～正午 ▶場所:ハローワーク池袋(豊島区東池袋3-1-1) ▶定員:各50名(先着順) ▶申込:開催日の2週間前から電話で同所 ☎5911-8609(部門コード45#)

◆逆上がり・とび箱苦手な子集まれ ▶対象:小学生 ▶日時:7月24日(木)～26日(金)午前10時～11時30分【3日制】 ▶場所:上石神井体育館 ▶定員:30名(先着順) ▶費用:3,000円 ▶申込:往復ハガキで①教室名②住所③氏名④学年⑤性別⑥電話番号を、7月10日(必着)までに〒177-0045石神井台6-1-3 練馬区体操指導員連絡会・犬塚 ☎3922-0854

◆6人制ジュニアバレーボール教室 ▶対象:小学生 ▶日時:7月25日～8月29日の毎水曜午後4時30分～6時【6日制】 ▶場所:平和台体育館 ▶講師:JSPQ公認バレーボール指導員/大畑薫 ▶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学年⑤電話番号を、7月18日(木)までにSSC平和台 ☎5921-7800 Eメール ssc.heiwadai@gmail.com

◆夏休み親子ふれあいウォーク「地引き網体験と海辺をはだして歩く」 ▶日時・場所:7月27日(土)①午前6時30分上石神井体育館集合 ②午前6時45分西武池袋線練馬高野台駅集合～九十九里海岸(千葉県)～午後6時30分集合場所解散 ▶定員:50名(先着順) ▶費用:

1万円(小学生以下8,000円) ▶申込:往復ハガキで①催し名(①②の別)②参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を、7月11日(必着)までに〒177-0044上石神井1-32-37 SSC上石神井 ☎3929-8100(月・水・金曜午前10時～午後3時)

◆朝霞市民まつりで花火を打ち上げ近隣の皆さまにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解をお願いします。 ▶日時:8月3日(土)午後7時15分～8時15分(荒天など4日(日)) ▶場所:朝霞中央公園周辺(埼玉県朝霞市) ▶問合せ:実行委員会事務局(朝霞市地域づくり支援課内) ☎048-463-2645

◆志村学園(就業技術科) 学科説明会 ▶日時:①8月2日(金)②21日(水)③23日(金)午前9時30分から ▶内容:説明会、校内見学など ▶申込:同学園ホームページまたは電話、ファクスで①説明会(①～③の別)②氏名③学校名・学年④電話番号⑤参加人数を、同学園(板橋区西台1-41-10) ☎3931-2323 FAX 3931-3366

### 子どものための講座

区内の団体に委託して実施しています。講座によっては電子メールなどでも申し込みます。詳しくは、区ホームページをご覧ください。 ▶問合せ:育成支援係 ☎5984-1292

◆ねりま遊遊スクール

◆親子 de English ▶対象:1～3歳児と保護者 ▶日時:7月17日(水)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)

◆夏の工作教室「お絵かき灯ろう作り・灯ろう流し」 ▶対象:3歳児～小学3年生 ※未就学児は保護者同伴。 ▶日時:7月20日(土)①午前10時～正午②午後1時～3時 ▶場所:上石神井体育館 ▶定員:各20名(先着順) ▶費用:100円 ▶申込:電話でSSC上石神井 ☎3929-8100(月・水・金曜午前10時～午後3時)

◆光が丘区民センター5階 ▶定員:20名(先着順) ▶費用:500円 ▶申込:電話でねんどパーク・佐久間 ☎090-3472-8858(午前9時～午後6時)

◆うたおう!ハモろう!合唱体験 ▶対象:小中学生 ▶日時:7月20日(土)午後2時～4時 ▶場所:東大泉地区区民館 ▶定員:40名(先着順) ▶申込:電話で大泉西少年少女合唱団・山口 ☎090-4003-5349(午前9時～正午)

◆夏の水彩画教室「自画像を描こう」 ▶対象:3歳児～中学生 ※小学2年生以下は保護者同伴。 ▶日時:7月21日(日) 午前10時30分～午後0時30分 ▶場所:光が丘区民センター5階 ▶定員:16名(先着順) ▶費用:500円 ▶申込:電話でぼくらの美術研究所・尾崎 ☎090-4126-2061(午前10時～午後6時)

◆みんな集まれ!おこづかいひろば ▶対象:小学生 ▶日時:7月25日(水)午前10時～11時30分 ▶場所:男女共同参画センターえーる ▶定員:20名(先着順) ▶申込:電話で東京第一友の会(石神井方面・駒崎) ☎080-5030-4458(午後7時～9時)

◆すきなものをステンシルしてみよう ▶対象:4歳児～小学生 ※未就学児は保護者同伴。 ▶日時:7月25日(水)午前10時～正午 ▶場所:生涯学習センター ▶定員:20名(先着順) ▶費用:300円 ▶申込:電話で東京第一友の会練馬方面・今井 ☎3990-4844(午後6時～8時)

◆新聞記者になってみよう!練馬図書館取材! ▶対象:小学生 ※小学3年生以下は保護者同伴。 ▶日時:7月26日(金)午後1時45分～4時 ▶場所:生涯学習センター ▶定員:20名(先着順) ▶申込:電話でねりまキッズボランティア・高見 ☎080-9817-4534(午後7時～9時)

◆親子クッキング!夏にぴったりレンチン楽々ランチ ▶対象:小学1～3年生と保護者 ▶日時:7月27日(土)午前10時～11時45分 ▶場所:文化交流ひろば ▶定員:20名(先着順) ▶費用:1人400円 ▶申込:電話で東京第一友の会光が丘方面・柳下 ☎090-2466-5387

◆夏休み工作!ダンボールでピー玉迷路を作ろう ▶対象:3歳児～小学生 ※未就学児は保護者同伴。 ▶日時:7月28日(日)午前10時～正午 ▶場所:立野地

区区民館 ▶定員:20名(先着順) ▶費用:1人300円 ▶申込:電話でわいわいワークス立野・浜中 ☎090-8541-3696(午前9時30分～午後5時)

◆子育て学習講座 ◆にじいろのこどもたち～一人ひとり違う色 ▶対象:子育て中の保護者など ▶日時:7月27日(土)午前10時～11時45分 ▶場所:生涯学習センター ▶定員:100名(先着順) ▶費用:500円 ▶申込:電話でつなぐにじいろ・米 ☎080-5433-7903(午後5時～8時)

### 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

◆石神井公園駅中央口 ▶日時:7月7日(日)午前10時～正午・午後1時30分～4時

◆光が丘公園売店前 ▶日時:7月13日(土)～15日(日)午前10時～正午・午後1時30分～4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。

◆石神井公園区民交流センター ▶日時:7月13日(土)午前10時～11時30分 ▶申込先:〒177-0041石神井町2-14-1消費生活センター運営連絡会 ☎3996-6351(先着20店。問い合わせは月・水・金曜午前10時～午後3時)

◆和田堀公園(石神井町1-1-11) ▶日時:7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:7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:7月5日(金) 午前10時～午後5時 ▶問合せ:伏木 ☎3999-2641

広告 植木のお手入れ致します 090-6304-8788 真園 練馬区羽沢 2-1-6-303

※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。