

健康・衛生 ②

未来の健康を見つめる ～糖尿病予防の基礎知識

▶日時:12月6日(金)・18日(水)午前10時～正午【2日制】▶場所:北保健相談所▶内容:講義、運動実技、血圧・体組成(脂肪や筋肉の量など)の測定▶講師:スポーツプログラマー/山内道子ほか▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所☎3931-1347

HbA1cが高めと言われたら ～運動で数値改善を目指そう

▶日時:12月19日(木)午前10時～11時30分▶場所:関保健相談所▶内容:講義、運動実技▶講師:健康運動指導士/旦尾麻樹▶定員:25名(先着順)▶申込:区ホームページまたは電話で同所☎3929-5381

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:11月15日(金)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**
(室内で軽い筋トレ、ストレッチなど)
▶定員:各15名
- ▶日時:12/13～来年1/24の毎金曜10:00～11:30【1/3を除く。6日制】▶場所:ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)
- ▶日時:12/16～来年2/3の毎月曜10:00～11:30【12/30、1/13を除く。6日制】▶場所:ルネサンス光が丘(高松5-8)
- プールで足腰しゃっきりトレーニング教室**
(軽い水中運動など)
- ▶日時:12/6～来年1/31の毎金曜13:00～14:30、2/7(金)9:45～11:15【12/27、1/3を除く。8日制】▶場所:ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)▶定員:20名

※初めての方を優先の上、抽選。

講座・催し

友好都市・長野県上田市 物産販売会

おやきやお酒、リンゴ、ムートンスリッパなど上田市の特産品を販売します。▶日時:11月18日(月)午前11時～午後3時▶場所:区役所アトリウム▶問合せ:国際・都市交流担当係☎5984-1302

かたくり福祉作業所・大泉町 福祉園の合同施設公開

▶日時:11月27日(水)午前10時～11時30分・午後1時30分～3時▶内容:施設見学、自主生産品の販売など▶申込:当日会場へ▶問合せ:かたくり福祉作業所☎5387-4610 FAX 5387-4612

わくわく・ドキドキ 町の生きもの観察会と人形劇

▶日時:12月7日(土)午後2時～4時▶場所:南大泉青少年館▶講師:プロナチュラリスト/ささき隊長ほか▶定員:30名(抽選)▶費用:50円▶申込:

11月26日(火)までに区ホームページ▶問合せ:春日町青少年館☎3998-5341

四季の香ローズガーデンの催し

▶申込:同ホームページまたは往復ハガキで①催し名(1～3の別。13はA⑧の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、11月27日29日312月6日(必着)までに〒179-0072光が丘5-2-6 四季の香ローズガーデン☎6904-2061

1 健康ストレッチ・ピラティス

▶日時:12月8日(日)午前9時30分～10時15分②午前11時～11時45分▶講師:中高老年期運動指導士/上部美江▶定員:各15名(抽選)▶費用:800円

2 バラ講座～つるバラの誘引と剪定

▶日時:12月15日(日)午前10時～11時30分▶講師:バラ栽培家/入谷伸一郎▶定員:30名(抽選)

3 苔玉の作り方講座

▶日時:12月21日(土)午前10時～11時30分②午後2時～3時30分▶講師:第一園芸(株)/中川桃▶定員:各28名(抽選)▶費用:2,800円

12/19(木) 食育推進講演会

子どものころからの環境がはぐくむ食育 ～フードロス・ものを大切にする心

エコバッグなどをプレゼント!



フードロスの問題などについて、東京農業大学教授の上岡美保さん(=写真)からお話を伺います。▶日時:12月19日(木)午後1時30分～3時30分▶場所:ココネリ3階▶定員:250名(先着順)▶申込:区ホームページまたは電話、ファクスで①講演会名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤参加人数を、栄養食育係☎5984-4679 FAX 5984-1211 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員15名(先着順))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、12月6日(金)までにお知らせください。



初級パラスポーツ指導員養成講習会

▶対象:4月1日現在、18歳以上の方▶日程:来年2月2日(日)・3日(月)・8日(土)・9日(日)【4日制】▶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:3,500円(テキストがない方のみ) ※(公財)日本パラスポーツ協会への登録は9,300円。▶区の担当:スポーツ振興課振興係▶申込:練馬区水泳連盟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)などにある申込書を、12月20日(必着)までにSSC大泉☎3921-1300 FAX 3921-1691



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。

■書道薫会展 11月27日～30日午前10時～午後6時(30日は午後4時まで)春日町図書館 入場無料 例会…50歳以上の方対象 月3回①水曜午前10時～午後0時30分②木曜午後2時30分～5時 光が丘地区区民館など ①②とも入会金1,000円、月会費3,500円、教材費など月1,500円 初回は無料体験可 アワノ☎ FAX 5998-7538(例会のみ要予約)

■第19回定期演奏会(ベートーベン交響曲第2番・メンデルスゾーン交響曲第1番など) 11月23日午後1時30分開場 練馬文化センター 指揮 石川和紀 入場無料 メルクルディフィルハーモニー管弦楽団・高野☎090-9687-4952

■人物デッサン・クロッキー展 11月19日～24日午前10時～午後6時(19日は午後2時から。24日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 刈込☎080-7510-4660

■学習会「有機野菜を作る化学者が語る、オーガニックの世紀」 11月27日午後1時30分～4時 大泉北地域集会所 講師 村岡匡 参加費300円 新日本婦人の会かたくり班・長島☎090-4065-7410 Eメール yuukinosseiki@gmail.com(要予約)

■第16回歳末たすけあい募金助成事業 童音楽団演奏会 11月26日午後2時開演 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 練馬区視覚障害者福祉協会・加藤☎090-4591-6707(平日午後7時以降) Eメール nerishikyog@gmail.com(要予約)

■囲碁 光が丘音楽会 60歳以上の中級者～上級者対象 毎土曜午後1時～5時 光が丘地区区民館 月会費200円 年2回大会などあり 柴田☎3999-7225(要予約)

■第7回ハーモニカ・ファミリーコンサート 11月21日午後0時30分開場 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 例会…第1・3月曜午前9時30分～正午 光が丘区民センター5階 講師 藤藤美與子 入会金1,000円 月会費2,500円 光が丘ハーモニー・西沢☎5241-8142

■お子さんの結婚を考える親御さんのためのセミナー「わが子のために親ができることは何か?」 ①11月17日②23日午後2時～5時 区役所本庁舎19階 ①②とも参加費500円 ハートアンドハート・土屋☎5999-1285(要予約)

■第27回心の鐘コンサート(障害がある方による合唱など) 11月22日午後6時30分～8時30分 練馬文化センター 入場料1,200円 あかねの会事務局☎3577-7421 Eメール ticket@akanenokai.com(要予約)

■第4回非核都市ねりま平和展 11月29日～12月1日午前10時～午後7時(29日は午後1時から。1日は午後5時30分まで) 大泉学園ゆめりあギャラリー 入場無料 平和展実行委員会・三角☎070-7614-0918

■韓国語会話無料体験会 初心者対象 11月19日午後1時～2時30分 生涯学習センター 例会…初心者対象 月3回火曜午後1時～2時30分 生涯学習センターなど 入会金2,000円 月会費4,000円 初回は無料体験可 韓国語会話ノリゲ・花嶋☎090-6193-1970(要予約)

■フラメンコ舞踊無料体験会 女性対象 11月26日午前10時～11時 早宮地区区民館 例会…女性対象 月4回火曜午前9時～10時 早宮地区区民館 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 アミーゴデフラメンコ・山本☎090-8116-6147 Eメール yk.donchan@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。

“不動産を売るとき”って、どうしたらいいの？ 専門家に学ぶ「不動産の上手な売り方無料個別講座」

11月14日(木)～11月30日(土)
石神井公園と池袋で開催
参加無料・要予約

日本では相続財産の半数以上の割合を占めるのが不動産だそう。いざ、不動産を売却しようとしても、思い通りにいかなかったり、時間がかかってしまうケースも見られます。そ

こで、「三井住友トラスト不動産」では、不動産売買の悩みを解決するための無料個別講座を石神井公園駅と池袋駅の駅チカ会場で開催。この機会に参加を(要予約)。

●講座概要
▶日時:11月14日(木)～11月30日(土)午前10時～午後5時【時間予約制・水祝定休・希望の日時を伝えてください

※物件の所在地により対応できない場合があります▶会場:【石神井公園会場】石神井公園ピアレスA2階石神井センター会議室(練馬区石神井町2-14-1・地図参照)【池袋会場】菊邑91ビル4階池袋センター会議室(豊島区東池袋1-41-6・地図参照)▶参加特典:不動産売買ガイドブック(写真)▶石神井会場申込:☎0120-331-713

▶池袋会場申込:☎0120-11-9972受付時間午前10時～午後5時※個人情報は受付と会場案内に利用

