

講座・催し

友好都市・長野県上田市物産販売会

おやきやそば、地酒などを販売します。**㊨**5月16日(金)午前11時～午後3時**㊩**区役所アトリウム**㊪**国際・都市交流担当係**㊭**5984-1302

消費生活パネル展

消費者団体の活動や、暮らし・環境に関わる情報を紹介します。**㊨**5月22日(木)～28日(水)午前8時45分～午後8時(22日は正午から。28日は正午まで)**㊩**区役所アトリウム**㊪**消費生活係**㊭**5910-3089

庭木の剪定講習会
(**㊦**中低木**㊦**生け垣)

㊨㊦6月7日(土)**㊨**21日(土)午後1時30分～4時**㊩**㊦区宮桜台六丁目アパート11号棟(桜台6-25-11) **㊦**千坪憩いの森(東大泉5-11) **㊫**(一社)練馬環境造園協会会員**㊬**各20名(抽選) **㊭**剪定ばさみ(ある方のみ) **㊨**5月23日(金)までに区HPまたは電話で緑化支援係**㊭**5984-1280

創業！ねりま塾～女性編

㊦区内で起業を考えている女性**㊫**中小企業診断士／青柳紗千子**㊭**1,000円**㊨**5月29日(木)までに練馬ビジネスサポートセンターHP ※**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。**㊪**同センター**㊭**6757-2020

1ココネリ3階で開催

㊨6月7日(土)午前10時～午後1時**㊬**40名(先着順)

2Zoomで開催

㊨6月11日(水)午前10時～午後1時**㊬**20名(先着順)

今さら聞けないユニバーサルデザインの基本

㊨5月31日(土)午後1時～3時30分**㊩**勤労福祉会館**㊬**50名(先着順) **㊨**電話またはファクス、電子メールで**㊦**催し名**㊦**住所**㊦**氏名(ふりがな) **㊦**電話番号を、5月30日(金)までにひと・まちづくり推進係**㊭**5984-1296 **㊭**FAX 5984-1214 **㊭**Eメール tiikifukushi08@city.nerima.tokyo.jp ※手話

スポーツ

区民スポーツ大会卓球(3ダブルス)

㊦3名で構成されたチーム ※一般の部・シニアの部(65歳以上)があります。**㊨**6月21日(土)午前9時30分から**㊩**総合体育館**㊭**1チーム2,100円**㊨**区HP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ください。5月30日(金)までに練馬区卓球連盟・吉浦へ**㊪**スポーツ振興課事業係**㊭**5984-1947

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

◆**区民健康医学講座「子育ての時間軸～いつ頑張(らせ)ればいいんだろう」****㊨**5月31日(土)午後2時～3時**㊩**順天堂練馬病院**㊪**順天堂練馬病院新生児科医師／寒竹正人**㊬**30名(先着順) **㊨**同病院HP**㊪**同病院**㊭**5923-3111 ※オンラインでも配信します。詳しくは、同病院HPをご覧ください。

◆**ねりまのねり歩き(㊦㊦光が丘バラコース㊦大泉の牧場コース)****㊨**㊦6月2日(月)**㊨**7日(土)午前9時20分都営大江戸線光が丘駅集合～四季の香ローズガーデン～バードサンクチュアリ～午後0時30分光が丘公園けやき広場解散(約3.5km) **㊨**8日(日)午前9時20分西武池袋線大泉学園駅集合～牧野記念庭園～小泉牧場～午後0時30分JA東京あおばこぐれ村解散(約4km) **㊬**各15名(抽選) **㊭**500円**㊨**往復ハガキで**㊦**催し名(㊦～㊦の別も) **㊦**参加者全員(4名まで)の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、5月22日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1ねりま観光案内所**㊭**3991-8101

◆**ユニバーサルススポーツチャレンジ****㊨**4歳児以上**㊨**6月8日(日)午前10時～正午・午後1時～3時**㊩**平和台体育館**㊪**ポッチャ、風船バレー、ペガールボール、モルックなど**㊬**各100名(先着順) **㊨**当日会場へ**㊪**SSC平和台**㊭**5921-7800

◆**区民企画講座「即実践!ちょっとしたコツで更年期を心地よく迎えよう!****㊨**30～50代の女性 ※お子さん連れ可。**㊨**㊦6月11日(水)**㊨**7月9日(水)午前10時～正午**㊩**男女共同参画センターえーる**㊫**(一社)体力メンテナンス協会認定産後指導士／小宮知子**㊬**各15名(先着順) **㊭**500円**㊨**電話または電子

メールで**㊦**講座名(㊦㊦の別も) **㊦**氏名(ふりがな) **㊦**年齢 **㊦**電話番号 **㊦**お子さんの参加の有無を、コレット・石本**㊭**090-7295-2999(平日午前9時～午後5時) **㊭**Eメール collet2022.nerima@gmail.com

◆**江戸時代から愛された堀切菖蒲(しょうぶ)園を訪ねる****㊨**㊦6月22日(日)午前9時京成線堀切菖蒲園駅集合～堀切天祖神社～堀切菖蒲園～お花茶屋跡～午後0時30分京成線お花茶屋駅解散(約6km) **㊬**60名(先着順) **㊭**800円**㊨**往復ハガキで**㊦**催し名**㊦**参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を、6月2日(必着)までに〒179-0076土支田2-3-3 練馬区ウオーキング協会・五十嵐**㊭**080-1207-5512

朝・夕・青空市

◆**光が丘IMA南館前****㊨**5月11日(日)午前10時～午後3時**㊪**富永**㊭**090-4374-3888

リサイクル・マーケット

▶**出店申込:**往復ハガキで**㊦**住所**㊦**氏名**㊦**電話番号を、6月3日(必着)までに申込先へ ※1区画700円以下の出店料が掛かります。 ※車でのお来場・搬入はご遠慮ください。

◆**こぶし公園**(富士見台3-53-1)**㊨**6月8日(日)午前10時～午後2時(雨天中止) **㊨**〒177-0034富士見台3-62-13-203 リサイクルおてだまや**㊭**090-6496-5366(先着10店)

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HPをご覧ください。**㊪**育成支援係**㊭**5984-1292

■**すまいるねりま遊遊スクール**

◆**みんなで楽しく楽器を鳴らそう****㊪**主に知的障害のある小中学生と保護者・介助者**㊨**6月15日(日)**㊨**午前10時～10

時40分**㊨**午前11時～11時40分**㊩**こども発達支援センター**㊬**各12名(先着順) **㊭**1人33円**㊨**電話で音の輪・中村**㊭**090-5335-5141(午前10時～午後5時)

◆**みんなで楽しくリズムジャンプ!****㊪**主に知的障害のある小中学生と保護者**㊨**6月15日(日)午前10時～11時30分**㊩**ココネリ3階**㊬**5組(先着順) **㊨**電話で旭出学園でまえ教室・岡田**㊭**3922-4134(平日午前8時30分～午後5時)

◆**大人も子どももリフレッシュ! バランスボールで運動不足解消****㊪**主に知的障害のある小中学生と保護者**㊨**6月22日(日)午前10時～11時**㊩**勤労福祉会館**㊬**10組(先着順) **㊭**1組500

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HP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。

■**水中歩行・アクアビクス・筋トレ****アクアマリンスイミングクラブ** 中高年齢の女性対象 月4回金曜午前11時～午後1時 大泉学園町体育館 講師 高嶺和恵 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 柿沼**㊭**3921-1130(要予約)

■**書道(毛筆・漢字・仮名)** **園の会** 初心者～中級者対象 第1・3火曜午後1時30分～3時30分 南大泉青少年館 講師 読売書法会理事／横田北園 月会費3,000円 初回は無料体験可 西原**㊭**FAX 3924-8431(要予約)

■**英会話 オーロラ** 50歳以上の初心者対象 月3回水曜午前9時～9時50分 サンライフ練馬 講師 クリス・フォックス 入会金1,000円 月会費3,500円 初回は無料体験可 芝原**㊭**080-5803-4729(要予約)

円**㊨**電話でコレット・石本**㊭**090-7295-2999(平日午前9時～午後5時)

献血にご協力を

㊪東京都赤十字血液センター武蔵野出張所**㊭**0422-32-1100

◆**光が丘公園売店前****㊨**5月17日(土)午前10時～正午・午後1時30分～4時

◆**区役所アトリウム地下多目的会議室****㊨**5月23日(金)午前10時～正午・午後1時30分～4時

介護学べるサロン

介護や健康に役立つ講座です。**㊪**在宅介護支援係**㊭**5984-4597

◆**自宅で最期までどう過ごすか****㊨**5月17日(土)午後1時～3時**㊩**デイサービス太陽(春日町5-33-29) **㊪**講義、相談**㊬**20名(先着順) **㊨**電話で同所**㊭**5987-2900

◆**終活準備の第一歩～エンディングノートの書き方****㊨**5月31日(土)午後2時～3時30分**㊩**介護老人保健施設練馬ゆめの木**㊪**講義**㊬**30名(先着順) **㊨**電話で同所**㊭**3923-0222

◆**認知症予防と早期発見～芸術療法を体験しよう****㊨**6月7日(土)午後2時～4時**㊩**介護老人保健施設大泉学園ふきのとう**㊭**3924-2215**㊪**講義、実技**㊬**50名(先着順) **㊨**当日会場へ

■**軟式野球 練馬マンデーズ** 50歳以上の方対象 毎月曜午前9時～午後1時 東台野球場 年会費8,000円 坂根**㊭**090-2231-3502(要予約)

■**水泳教室 スイスイクラブ** 小学生対象 毎水曜午後5時～7時 光が丘体育館 講師 松本喜代子 月会費2,500円 保険料年800円 初回は無料体験可 白沢**㊭**Eメール hikarigaokasuisuiclub@gmail.com(要予約)

■**匠美会(油絵・水彩画・パステル画・絵手紙など)** 第2水曜正午～午後3時 春日町青少年館 講師 まつもと匠 月会費1,500円 日野**㊭**090-5992-3631 **㊭**Eメール yoshih60@gmail.com(要予約)

■**剣道 武蔵剣友会(㊦基本㊦一般)** 小学生以上対象 ①毎火曜午後6時～8時、毎土曜午後5時～7時②毎火曜午後6時～9時、毎土曜午後5時～8時、毎日曜午前9時～正午 ①光が丘夏の雲小②光が丘第三中 ①②とも入会金1,000円 ①月会費2,500円②年会費5,000円 スポーツ保険料年①800円②1,850円 初めの1カ月は無料体験可 松井 **㊭**Eメール musashi.kennyuukai@gmail.com(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」

5月13日(火)～5月31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約4割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、

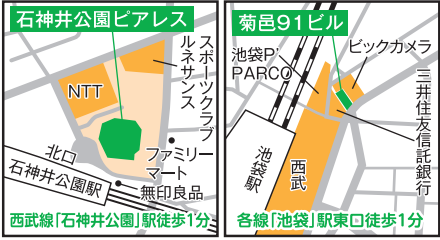
「三井住友トラスト不動産」では、不動産売買の悩みを解決するための無料個別講座を石神井公園駅と池袋駅の駅チカ会場で開催。この機会に参加を(要予約)。

●無料講座概要

▶**日時:**5月13日(火)～5月31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※個人情報受付と会場案内に利用



広告 弁護士による無料法律相談会
～相続・男女・遺言・不動産トラブル等～

5月21日(水)13時30分～17時
会場: IKE・Biz としま産業振興プラザ <予約不要>
住所: 東京都豊島区西池袋2-37-4/池袋駅南口 徒歩7分

6月11日(水)17時～19時<事前予約制>
会場: 金剛院 住所: 東京都豊島区長崎1-9-2/椎名町駅北口 徒歩1分
予約・問合せ先 ▶ **03-6908-3988** (特定非営利活動法人 ライフデザイン)
※本曜・金曜は定休日のため電話受付を行っておりません



辻山・五十嵐法律事務所 ㊭ 03-6912-8801
東京都豊島区西池袋1-7-10 ビルD79ビル6階
東京弁護士会所属 弁護士 辻山尚志、弁護士 五十嵐雄
*無料相談会の予定はHPにも掲載しております
<https://tyig-law.jp>

