

高齢者



6月の練馬区スマホ教室

基本操作や電話・電子メールのほか、安全な使い方や災害に備えた使い方などが学べます。☑区内在住の60歳以上の方 ※いずれも2日制で先着順。☑電話で練馬区スマートフォン事業コールセンター☎6700-5133(平日午前9時～午後5時)

場所	日程など
はつらつセンター	豊玉 地図 11(水)・18(水)
	関 安全 6(金)・13(金) 災害 17(火)・24(火)
	大泉 カメラ 16(月)・23(月)
	光が丘 アプリ 20(金)・27(金)

※時間はいずれも10:00～12:00。
※常時、スマホ相談窓口(9:00～12:00・13:00～17:00)も開設しています。

講座・催し



講演会「読書のユニバーサルデザイン化とディスレクシア支援」

学習障害の一つで、字の読み書きが困難なディスレクシアの方への支援などを学びます。☑中学生以上 ☒6月21日(土)午前10時～正午 ☒光が丘図書館 ☒国際DAISYコンソーシアム理事/河村宏 ☒50名(抽選) ☒6月10日(火)までに図書館HPまたは電話で同館☎5383-6500

やさしい日本語で話してみよう～外国語ができなくても大丈夫！

外国人とコミュニケーションを取るためのやさしい日本語の使い方を学びます。☒6月21日(土)午後2時～4時30分 ☒区役所アトリウム地下多目的会議室 ☒東京にほんごネット代表/有田玲子 ☒45名(先着順) ☒区HPまたは電話で地域振興課事業推進係☎5984-1523 ※オンラインでも配信します。申し込み方法など詳しくは、区HPをご覧ください。

LGBTパネル展

6月は性的マイノリティーの人権啓発活動が行われるプライド月間です。性の多様性などを紹介します。☒5月30日(金)～6月5日(木)午前8時45分～午後8時 ☒区役所アトリウム ☒人権啓発担当係☎5984-1452

スポーツ



区民スポーツ大会 剣道

☒小学3年生以上 ☒9月7日(日) ☒総合体育館 ☒個人トーナメント ☒1,000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。7月1日(火)までに練馬区剣道連盟事務局・乙川へ ☒スポーツ振興課事業係☎5984-1947

令和7年度 高齢者いきいき健康券のご利用を

☒区内在住で年度内に75歳以上になる方(昭和26年4月1日以前生まれ) ☒区HPまたは下記で配布する申込ハガキに記入の上、85円切手を貼って来月2月28日(消印有効)までに郵送で申込先へ ※申し込みからお届けまで1カ月程度かかる場合があります。▶**配布場所**:地域包括支援センター、区民事務所(練馬を除く)、地区区民館、はつらつセンター、敬老館、総合福祉事務所、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)など ☒高齢者いきいき健康事業担当☎6758-1722



いきいき健康券メニュー 利用期限 来年3月31日(火)

- 次のメニューから選べます。 ※申し込みは1人1回。
- 区内公衆浴場(6回500円補助券)
 - 区内理容店・美容店(3,000円補助券)
 - 区内はり・きゅう・マッサージ・指圧施術所(1回補助券(自己負担500円、出張施術の場合は別途1,000円))
 - 豊島園庭の湯(平日2回無料券(土・日曜、特定日は追加料金あり))
 - ベルデ(少年自然の家)(3,000円食事補助券)
 - 区内スポーツクラブ(2回無料券)
 - 練馬区いきがいデイサービス(5回補助券(自己負担1回100円))



高齢者の方へ

みんなでご飯! 食のほっとサロンへ行こう!

実施団体が拡大



て高齢者の方が自立した生活を続けられるよう、支援する通所サービスです。NPO法人などの地域団体が運営しています。詳しくは、区HPをご覧ください。



- 対象** 65歳以上の方
- 内容** 会食、お口の体操、食に関する講座など
- 区の担当** 介護予防係
- 申込** 電話で各申込先へ ※介護保険の要支援認定を受けている方、サービス・活動事業の対象の方は、地域包括支援センターまたは担当のケアマネジャーへお問い合わせください。

団体名・申込先	場所	日時	費用(1回)
中村グループ☎3970-2557	練馬第三小	第1・3～5土曜10:30～12:30	500円
システム・ハイ桜台☎6914-9830	桜台地区区民館	毎火曜10:00～13:00	700円
鶴の里サロン☎5904-9011	羽沢3-36-16	毎金曜10:00～12:00	700円
らくぜんランチパーティ☎6915-6300	旭町1-31-4	第1・3土曜11:30～13:30	700円
光の木馬☎5241-5811	はつらつセンター光が丘	第1・3・5月曜10:00～12:00	700円
練馬「パルの家」☎6233-7605	田柄4-38-5	第1・3水曜10:30～13:00	600円
食事処～たがら by田柄地域プロジェクト☎5987-5088	田柄3-12-1	第1・3月曜11:30～13:30	700円
スマイル田柄☎090-6000-2878	田柄地域集会所	第1・3・5水曜10:00～12:00	700円
スマイル北町☎090-6000-2878	北町地区区民館	第1・3・5月曜10:00～12:00	700円
スマイル氷川台☎090-6000-2878	氷川台地区区民館	第1・3・5火曜10:00～12:00	700円
気楽な家☎5393-1023	石神井町8-42-4	第2・4月曜11:00～13:30	700円
ハッピー和☎6796-8080	石神井台3-4-33	第1・3火曜11:30～13:30	700円
はっぴい☎6796-8080	東大泉1-15-10	第2～4金曜12:00～14:00	700円
まちの駅 大泉学園☎3978-0207	大泉学園町5-6-17	毎金曜11:00～13:00	650円
「居場所づくり」お昼サロン☎3995-5258	勤労福祉会館	第1・3月曜10:45～12:45	600円
やすらぎほっとサロン☎5387-5577	西大泉敬老館	第2・4火曜10:00～12:00	700円

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。

小さなお庭OK! 1本から大歓迎!! **見積無料**

剪定は1本(3m未満) **3,300円(税込)**

※ゴミ処分別途、3m以上の木、伐採、マツ、マキなどの特殊な木、仕立て物は別途見積りとなります

ねりま区報 読者限定

すべての作業料金から さらに6月21日以降の作業で **10%引き +10%引き**

株式会社 **大和グリーン** プライマル イーハナ サクヨ

練馬支店 練馬区練馬1丁目20-8 受付時間 9:00～18:00 無休
板橋・赤羽・上野・川口・戸田・さいたまにも支店あり!

お気軽に相談ください! ☎0120-187-394

第20回市民無料相談会

弁護士・税理士・司法書士・不動産鑑定士・社会保険労務士・社会福祉士等、専門家による合同の無料相談会です!
相続・税務・労務・不動産等の相談、「遺言書の書き方」や「後見制度」等、専門家が対応しますので、ぜひこの機会にご相談ください。

開催日 2025年6月7日(土)13:00～17:00(各30分)

開催場所 練馬・市民と子ども法律事務所
住所:練馬区豊玉北6-14-1 川上ハイツIF(西武池袋線練馬駅西口より徒歩4分)

お問い合わせ(予約) 03-5946-9989
主催:練馬士業懇談会 練馬・市民と子ども法律事務所内

相談枠に限りがありますため、ご予約をお願いいたします。

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**