

健康・衛生

体と心をリフレッシュ！
～練馬区健康いきいき体操講習会

日9月11日(休)午後2時～3時 場サンライフ練馬 講健康運動指導士／オコイエ浩未 定30名(先着順) 申電話で同所 ☎3990-0185

子ども・教育

赤ちゃんと一緒にエクササイズ
～子育てママの健康講座

対首のすわった4～12カ月児と母親 日9月12日(金)午前10時～11時30分 場岡豊玉保健相談所 ☎3992-1188 内講義、運動実技 講健康運動指導士／加藤有里 定15組(先着順) 申区HP

講座・催し

友好都市紹介パネル展

長野県上田市や中国・北京市海淀区、オーストラリア・イプスウィッチ市を紹介します。 日8月21日(休)～29日(金)午前8時45分～午後8時(29日は正午まで) 場区役所アトリウム 関国際・都市交流担当係 ☎5984-1302

ユニバーサルマナー検定3級
～高齢者や障害者への関わり方や声掛けを学ぶ

日 ①9月1日(月)午後6時～7時45分 ⑩10月4日(土)午後2時～3時45分 場 ①ココネリ3階 ⑩光が丘区民センター2階 定各50名(先着順) 申電話またはファクス、電子メールで①

講座名(①⑩の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、①8月29日(金)⑩10月3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 ※手話通訳や要約筆記、点字資料を希望する方はその旨も、①8月25日(月)⑩9月29日(月)までにお知らせください。

講演会「大災害その時、どうする、
どうなる～現場体験から語る
本当に使える防災知識とは？」

広島国際大学非常勤講師でテレビ番組への出演や監修を行う野村功次郎さんから、防災知識について伺います。 日9月20日(土)午前10時30分～正午 場ココネリ3階 定100名(先着順) 申区HPまたは電話、ファクスで①講演会名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号を、9月11日(休)までに防災学習センター ☎5997-6471 FAX 5997-6472 ※オンラインでも配信します。詳しくは、区HPをご覧ください(定員50名〈先着順〉)。

スポーツ

泳げない人の水泳教室

対20歳以上の方 ※過去に受講した方は申し込みません。 日9月8日～12月22日の毎月曜午後1時～3時【9月15日、10月13日、11月3日・24日を除く。12日制】 場旭町南地区区民館 定15名(抽選) 費¥1,850円(65歳以上の方1,200円) 申8月21日(休)までに電話で同所 ☎3904-5191

区民スポーツ大会

関スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

●ダンススポーツ

日9月21日(日)午後1時から 場光が丘体育館 費¥1組500円 申区HPや体育館、スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)などにある実施要項をご覧くださいの、9月15日(祝)までに練馬区ダンススポーツ連盟・石川へ

●フレー射撃(トラップ、スキート)

対銃砲所持許可証をお持ちの方 日10月19日(日)午前8時30分から(受け付けは午前8時から) 場百穴射撃場(埼玉県吉見町) 費¥8,000円 持銃砲所持許可証 申当日会場へ

8/20(水) 第304回
入場無料 アトリウムミニステージ

日8月20日(水)午後0時15分～0時45分 場区役所アトリウム

▶曲目:ポーター／Night and Day、アーレン／虹の彼方に など

▶出演:マキシム・コンバリウ(ピアノ)

関練馬文化センター
☎3993-3311

※事前の申し込みは不要です。



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。
- (要予約)がないものは、予約不要です。

■長生き体操 菊の会 中高年齢者対象 月3回水曜午前10時～11時10分 サンライフ練馬 入会金1,000円 月会費1,500円 初回は無料体験可 佐藤☎3926-3243

■盆踊り・輪踊り おどろう会 第2土曜午後2時～4時、第4木曜午後6時～8時 谷原地域集会所 年会費2,000円 萩原☎3997-3743

■①～③日本語で折り紙体験会④折り紙作品展 ①8月23日午後1時30分～3時(60歳以上の方)②午後3時30分～5時(小学生)③9月30日午後1時～2時30分④9月1日～30日午前9時～午後5時 ①②ココネリ3階③④サンライフ練馬 参加費①～③500円 ④無料 英語とおり紙の会・伊澤☎050-1240-8232 Eメール izaikuyo@yahoo.co.jp(①～③のみ要予約)

■第2回SANちゃんまつり(工作・休憩コーナー・リユースコーナー・風船プレゼントなど) 8月31日午前10時～午後3時 光が丘パークタウン公園 南団地管理サービス事務所 参加費無料 子育て支援SANの会018・中山☎3313-5101(平日午前10時～午後4時) Eメール sannokai018@yahoo.co.jp

■生涯水泳友の会(4泳法・日本泳法) 中高年齢者対象 毎水曜午後3時15分～5時15分 大泉学園町体育館 女性コーチが指導 入会金1,000円 年会費1,000円 月会費3,000円 保険料年1,850円(65歳以上の方1,200円) 初回は無料体験可 西ヶ谷☎090-1700-3191(要予約)

■新舞踊(個人・郡舞) きくすみ同好会 月3回土曜午後2時～5時 サンライフ練馬 講師 桜木京華 月会費3,000円 小川☎090-1467-4253(要予約。午前11時～午後3時)

■囲碁サークル 烏鶯友の会 20歳以上の初級者～上級者対象 毎土曜正午～午後5時 生涯学習センター分館 入会金1,000円 月会費1,000円 高萩☎090-3226-6331

■東アジア近現代史セミナー「戦後史80年の正体」 8月30日午後1時45分～4時30分 ①ココネリ3階②Zoom 講師 元外務省国際情報局局長／孫崎享 参加費①500円②600円 小沼☎3991-7087 Eメール watanabeyosuke@hotmail.com(②のみ要予約)

■ヨガサークル バランス 月4回 金曜午前10時30分～正午 上石神井体育館 年会費2,500円 月会費3,000円 富岡☎3997-6597(要予約。午後5時以降)

■上映会「NAGASAKI1945アンゼラスの鐘」 8月23日①午前10時～正午②午後2時～4時 生涯学習センター 入場料500円(高校生以下無料) よい映画を観る会・森田☎090-2520-9903

■男性の料理教室 花葉会 60歳以上の方対象 第3火曜午前9時～午後3時 厚生文化会館 講師 石垣幸子 入会金1,000円 年会費2,000円 会費1回1,000円 岩瀬☎5999-1236 Eメール miwafuji0502@gmail.com(要予約)

■上映会「津島～福島は語る・第二章」 8月30日午後6時20分～9時30分 ココネリ3階 参加費1,000円 核・原発のない未来を子どもたちに①練馬・国島☎090-7714-3547 Eメール nonukes.nerima@gmail.com

■第32回オカリナメイトコンサート 9月21日午後0時30分開演 関区民センター 入場無料 岸☎090-4092-4487 Eメール rei816fuwatama@gmail.com

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」

8月18日(月)～8月31日(日)
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 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、

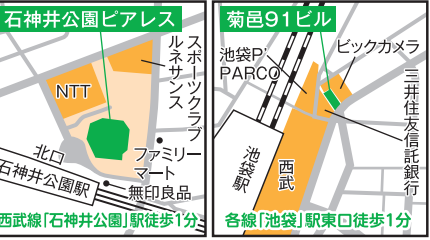
「三井住友トラスト不動産」では、不動産売買の悩みを解決するための無料個別講座を開催します。この機会に参加を(要予約)。

●無料講座概要

▶日時:8月18日(月)～8月31日(日)午前10時～午後5時【時間予約制・水祝定休※希望の日時・会場・相談不動産の所在地を伝えてください※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)▶無料講座事務局:☎0120-225-238受付時間午前9時

30分～午後5時30分
※提供された個人情報
は主催者が取得し、
本講座の申し込み受
付、運営の管理に利
用します



広告 浄土真宗本願寺派 宝林寺 石神井公園駅よりバス「三軒寺」 東京都練馬区谷原 6-8-25 NEW OPEN 樹木墓地「石神井自然の杜」 室内納骨堂 合同墓地 一般墓地 後継者不要 過去の宗派不問 20万円～ ご見学・ご相談承ります