

スポーツ

区民スポーツ大会

場総合体育館 問スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947 ※実施要項は、区HPや体育館、スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)などでご覧になります。

●柔道

日10月5日(日)午前9時から ¥500円 申実施要項をご覧くださいの上、9月10日(水)までに練馬区柔道会事務局へ

●バドミントン(シングルス・ダブルス・トリプルス)

対15歳以上の方(中学生を除く) 日10月12日(日)・19日(日)・26日(日)、11月3日(祝)午前9時30分から ¥1人1種目800円 申実施要項をご覧くださいの上、9月12日(金)までに練馬区バドミントン協会へ

初心者スポーツ教室

申1区HPまたは往復ハガキで①教室名(A⑧の別も)②住所③氏名(ふりがな)④生年月日(学年も)⑤性別⑥電話番号を、9月10日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947 23当日会場へ

1少年少女体操(跳び箱、マット運動、トランポリン、鉄棒など)

対日10月4日～11月15日の毎土曜 ④午後1時45分～3時10分(小学1・2年生) ⑥午後3時20分～4時45分(小学3～6年生)【11月1日を除く。6日制】場 上石神井体育館 定各30名(抽選) ¥144円

2スポーツ体験～楽しく体を動かそう

日10月4日～11月15日の毎土曜午後6時～8時【11月1日を除く。6日制】場 上石神井体育館 ¥1人144円 持上履き

3ワンポイント水泳指導(9～12月分)

対個人利用の方 ▶ プール入場料:1時間につき小中学生100円・一般200円

| 場所・問合せ                   | 日時(※1)          |
|--------------------------|-----------------|
| 大泉学園町体育館 ☎5905-1161      | 月・火曜 9:00～11:00 |
| 平和台体育館(※2) ☎5920-3411    | 火曜 9:00～11:00   |
| 三原台温水プール ☎3924-8861      | 火曜 11:00～13:00  |
| 中村南スポーツ交流センター ☎3970-9651 | 水曜 9:00～11:00   |
| 上石神井体育館 ☎5991-6601       | 金曜 9:00～11:00   |
| 光が丘体育館 ☎5383-6611        | 金曜 11:00～13:00  |

※1 実施日は区HPをご覧くださいか、お問い合わせください。  
※2 平和台体育館のプールは、工事のため10月上旬まで休場します。詳しくは、区HPをご覧ください。

芸術・食欲の秋

ちひろ美術館・東京 で鑑賞 &

ベジファームかのん でサツマイモ掘りツアー

絵本画家・いわさきちひろさんの作品を学芸員の解説付きで鑑賞できるほか、サツマイモの収穫体験ができるツアーです。絵本の世界と農の魅力をお楽しみください。

日場 ④10月22日(水)⑥24日(金)午前9時30分西武新宿線上井草駅集合～ちひろ美術館・東京～ベジファームかのん～西武新宿線上石神井駅解散(約2km) 定各15名(抽選) ¥2,800円 ※サツマイモ2株分を含む。 申ねりま観光センターHPまたは往復ハガキで①催し名(A⑧の別も)②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を、9月4日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光センター ☎4586-1199 ※結果は9月下旬に通知します。



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

◆税に関する絵はがきコンクールの作品を募集 問小学生 日ハガキの裏面に税をテーマにした絵と標語を描画し、表面の下段に①住所②氏名③学校名・学年・クラス④電話番号を記入の上、9月30日(必着)までに〒176-0011 豊玉上2-23-10 練馬東法人会 ☎3994-7272 ※参加賞、優秀作品に賞品あり。

◆本町通りの夏祭り 日8月30日(土)午後3時～6時(小雨決行) 場富士見台本町通り商店街 問参加者にお菓子などの引換券をプレゼント ※なくなり次第終了。 問富士見台本町通り商店会・川口 ☎6784-2461

◆高齢者水泳無料体験会 問60歳以上の方 日9月2日・9日・16日の火曜午後1時～3時 場三原台温水プール 日電話でネリマシルバースイミングクラブ・宮原 ☎090-5444-4637

◆区民健康医学講座「関節リウマチ診療の最新情報～知っておきたい薬物療法や生活の工夫」 日9月6日

(土)午後2時～3時 場順天堂練馬病院 問順天堂練馬病院膠原病・リウマチ内科医師/天野浩文 日30名(先着順) 申同病院HP 問同病院 ☎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。

◆交通安全フェス 日9月15日(祝)午前10時～正午 場大泉自動車教習所(東大泉6-34-1) 問交通安全教室、スタンブラリー、お楽しみ抽選会、騎馬隊による乗馬体験(定員60名(先着順)。午前9時45分から整理券を配布)など ※雨天時は、内容を変更。 問石神井警察署 ☎3904-0110 ※詳しくは、同署HPをご覧ください。

◆講演会「皮フから心身の健康を考える」 日9月16日(水)午後2時～4時 場ココネリ3階 定200名(先着順) 日9月12日(金)までに電話で練馬総合病院 ☎5988-2200

◆再就職に役立つワード・エクセル基礎科 問結婚、出産、育児、介護などで離職し、ハローワークで求職登録をした女性 日10月6日(月)～10日(金)午前10時～午後3時【5日制】 場男女共同参画センターえーる 定10名(抽選) ¥2,200円 日区HPや男女共同参画センターえーる、図書館、区民事務所、人

◆スポーツなど 日A日E電話で日本ティーボール協会練馬区連盟・庄司 ☎090-3517-2021(午後5時～9時) 日E電話でSSC平和台 ☎5921-7800(平日午前9時～午後3時) B日D日F日G当日会場へ ※未就学児は保護者同伴。 ※A日B日～G日は保護者の参加も可。

日A光が丘第八小 問5歳児～小学4年生 日9月6日(土)午前9時～正午 問ティーボール 定50名(先着順) ¥100円

日B大泉学園町体育館 問3歳児～中学生 日9月20日(土)午前9時30分～11時30分 問トランポリン、ボール遊びなど 定30名(先着順) ¥50円

日C平和台体育館 問小学1～3年生 日9月20日(土)午前10時～正午 問かけっこ 定30名(先着順)

日D光が丘体育館 問小学生 日9月20日(土)午前10時～正午 問木工細工 定30名(先着順) ¥50円

日E大泉学園緑小 問5歳児～小学4年生 日9月20日(土)午前11時～午後1時 問ティーボール 定50名(先着順) ¥100円

日F桜台体育館 問5歳児～中学生 日9月27日(土)④午前9時～10時⑥午前10時～11時45分⑦午前10時45分～11時55分 問Aダブルダッチ⑦スラックライン⑦モルック 定各20名(先着順) ¥

100円(保護者のみ)

日G上石神井体育館 問4歳児～小学生 日9月27日(土)午前9時～正午 問トランポリン、跳び箱、ボール遊びなど 定40名(先着順) ¥100円

ねりまイクメン講座

◆パパと一緒にバランスボール体験 問2カ月以上の未歩行のお子さんと父親 日9月28日(日)午前10時～11時 場勤労福祉会館 定12組(先着順) ¥1組500円 日E電話でコレット・石本 ☎090-7295-2999(平日午前9時～午後5時)

学校体育館でスポーツを

◆光が丘夏の雲小 バレーボール大会 問女子9人制のチーム 日9月23日(祝)午前8時30分～午後3時 定8チーム(抽選) 日8月31日(日)までに電話で光が丘夏の雲小体育館開放部会・野口 ☎090-1543-6777 問学校応援団・開放係 ☎5984-1057

献血にご協力を

◆区役所アトリウム地下多目的会議室 日8月25日(月)午前10時～正午・午後1時30分～午後4時 問東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

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。

畳

気づいた今が替え時です!

表替え ¥5,500～(税込)

新畳 ¥13,750～(税込)

裏返し ¥4,400～(税込)

即日仕上げ

琉球畳(和紙畳)四畳半 ¥126,000～(税込)

朝引き取り・夕方納品

★重たい家具の移動 ★仕上げの拭き掃除

見積り無料

有限会社 白澤畳店

練馬区旭丘 1-63-6

0120-75-1153

三代目 白澤聡一

あなたの街の植木屋さん

お見積り0円(出張料金も0円)

7つの安心

☑1本からでもOK!

☑お茶・食事の気遣い無用!

☑トイレは借りません!

☑土日祝も作業OK!

☑近隣店舗からプロの植木職人が見検!

☑お客様のご要望に対して丁寧に!

☑お見積りによる1本ずつの明瞭会計!

ハローガーデン Hello garden.com

まずはご相談ください ハロー いいにわ

受付時間 9:00～17:00 月～金

運営 株式会社 FirstLine

0120-86-1128

広告 浄土真宗本願寺派 03-3996-4200 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 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