

ベルデ
(少年自然の家)

冬休み期間 12/26金～来年1/6火の
抽選申し込みを開始

軽井沢(長野県軽井沢町)・武石(上田市)・岩井(千葉県南房総市)にある宿泊施設です。冬休み期間の利用は、団体と一般に分けて受け付けます。利用は1グループ1回のみで3泊までです。 ※区内在住・在勤(在学)でない方が半数を超えるグループは申し込みません。 ※2通以上の申し込みは無効です。 ※軽井沢・武石はスキー用具(板・ブーツ・ストック)の貸し出しあり(1日1,000円。中学生以下無料)。 ※軽井沢・武石のグラウンドとテニスコートは冬季閉鎖中です。

団体利用 10/10金までに区HP

対 象 10名以上で利用する区内の少年団体や生涯学習団体など ※親睦のみを利用目的とする場合は一般利用となります。

申 込 10月10日(金)までに区HP

予約会 10月17日(金)午前9時30分から行います。代表者は必ず参加してください。 ※会場など詳しくは、10月15日(水)に区HPでお知らせします。

一般利用 10/16(必着)までにベルデ宿泊予約サイトまたは往復ハガキ

対 象 区内在住・在勤(在学)の方など

申 込 ベルデ宿泊予約サイトまたは右の申込書を往復ハガキの往信の裏面に貼って、10月16日(必着)までに〒176-8501区役所内少年自然の家係へ ※結果は10月24日(金)に通知します。

部屋の種類と個室利用料金 ※別途、基本料金などが掛かります。

施設名	定員3名(3,000円/室)	定員4名(4,000円/室)	定員8名(無料/室)
軽井沢	8室	11室	24室
武石本館	6室	—	18室
武石新館	1室(※1)	14室	—
岩井	8室(※2)	6室	28室(※2)

※1 車いす対応の部屋です。 ※2 団体のみ利用できます。

ベルデ冬休み一般利用抽選申込書 (12/26金～来年1/6火)

①希望施設と日程(3泊まで)を第3希望まで(和室、洋室の指定はできません)

②希望する部屋数(左下の表参照)

第1希望	施設名を○で囲む 軽井沢 武石本館 武石新館 岩井 日程.....月.....日から.....泊	人定員部屋を 部屋数.....室
第2希望	施設名を○で囲む 軽井沢 武石本館 武石新館 岩井 日程.....月.....日から.....泊	人定員部屋を 部屋数.....室
第3希望	施設名を○で囲む 軽井沢 武石本館 武石新館 岩井 日程.....月.....日から.....泊	人定員部屋を 部屋数.....室

③利用者数 大人.....人・中学生.....人・小学生.....人
幼児(布団あり.....人・布団なし.....人)
(うち車いす利用者.....人)

④代表者
〒.....
住所 練馬区
区外在住で区内在勤(在学)の方は勤務先(学校名)
ふりがな 氏名 利用当日まで連絡の取れる電話番号を記入してください

⑤運動施設・研修室の利用を希望する場合は、付帯設備名、利用日時を○で囲み、どちらかの□にチェックを入れてください。
【付帯設備名】 体育館・研修室・グラウンド・テニスコート
【利用日時】 初日午後 2日目午前・午後 3日目午前・午後 4日目午前
☐付帯設備が利用できない場合は、宿泊も希望しない
☐付帯設備が利用できなくても、宿泊を希望する

あなたが決める！ねりまのオススメメニュー

11/30日までにねりコレ2026「飲食店メニュー部門」に投票しよう！

投票者全員にねり丸&ねりこのスマホ壁紙を、6種類の中からランダムでプレゼント！

ねりコレ2026にエントリーされた飲食店メニューのウェブ投票を行います。あなたのイチオシメニューに投票してください。📅ねりま観光センターHP📞同センター☎4586-1199

ねりコレとは？
「ねりまのオススメ商品コレクション」のこと。ご自宅用やちょっと気の利く贈り物、隠れた名店のメニューまで、厳選した商品が勢ぞろいしています。

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。

■水泳 水曜会 初級者～中級者対象 毎水曜午前11時～午後1時 光が丘体育館 講師 近藤浩子ほか 入会金1,000円 月会費2,000円 初回は無料体験可 松浦☎3990-5245(要予約)

■やさしい韓国語教室 初心者対象 11月からの月2回火曜①午後3時15分～4時45分②午後7時～8時30分 ココネリ3階など 日本人講師が指導 ①②とも月会費3,000円 教材費実費 初回は無料体験可 でん☎070-6517-1879 [Eメール urihana5nerima@gmail.com](mailto:urihana5nerima@gmail.com)(要予約)

■水曜こぼしスイミングクラブ 20歳以上の方対象 毎水曜午後1時～3時 光が丘体育館 講師 青木喜美子 入会金1,000円 月会費2,500円 保険料年2,000円 初回は無料体験可 カケヒ☎080-5699-1948(要予約)

■和文文化&KIDSフェスin練馬(キッズステージ・フリーマーケット・和文文化体験など) 11月8日午前10時30分～午後5時 ココネリ3階 入場無料 宇部☎090-6253-4870

■社交ダンスフリーパーティー 初級者～上級者対象 10月24日午後1時～4時 光が丘区民センター3階 参加費500円 スポットターン・保料☎090-3009-5111

■アミシャンソン発表会 10月29日午後1時開場 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 例会…主に月2回 日曜午後2時～3時30分 男女共同参画センターえーるなど 講師 清水智子 入会金3,000円 月会費3,000円 楽譜代実費 根岸☎090-8963-9052(例会のみ要予約)

■初心者向け太極拳無料体験会 10月17日・24日午後1時30分～2時30分 旭町北地区区民館 太極拳わの会・ウーピン☎080-5437-4406(午後5時以降) [Eメール pinu13234@gmail.com](mailto:pinu13234@gmail.com)(要予約)

■箏・三弦&津軽三味線リサイタル 11月30日午後1時～3時30分 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 てまり会・高橋☎090-5337-7064

■合気道 志友会 月8回水・土曜 午後0時30分～3時30分 総合体育館 入会金2,000円(18歳以下の方1,000円) 月会費1,000円(18歳以下の方500円) 初回は無料体験可 杉田☎090-9389-7733

■カラオケ・サークル(発声・歌唱指導) ①第1・4火曜午後1時30分～3時②第1・3金曜午後1時45分～3時15分③毎火曜午後1時30分～3時④毎金曜午後6時～7時30分 スタジオルミエール(大泉学園町) ①～④とも入会金2,000円 月会費①②3,000円③④6,000円 篠田☎090-3964-8208

■エアロビクダンス・ストレッチ AFDアルファ 40～60代の女性対象 月3・4回金曜午前10時～正午 勤労福祉会館 入会金2,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 佐藤☎3996-7081(要予約)

■女声合唱 コール・チャイカ(日本・ロシア・アメリカ・イギリスの歌) 月3回木曜午後2時30分～4時30分 勤労福祉会館など 講師 二期会会員/岸本力 入会金2,000円 月会費4,500円 初回は無料体験可 年1回おさらい会あり 森☎3925-7472(要予約。午後5時～8時)

■フラダンス カ・パー・フラ・オ・アロヒラニ ①5歳児～小学生②③20～60代の方対象 月3回月曜①午後5時30分～6時30分②午後7時～8時、③月3回木曜午前10時30分～11時45分 ①②小竹地域集会所③studioHEORUM(練馬) インストラクターが指導 ①～③とも入会金3,000円、会費1回1,500円 初回は500円で体験可 高橋☎080-5048-4622 [Eメール alohilani.masako@gmail.com](mailto:alohilani.masako@gmail.com)(要予約)

■女声合唱団「こーる・ぼぶり」無料体験会(涙そうそう) 10月21日午前10時～正午 勤労福祉会館 例会…月3回火曜午前9時45分～11時45分 勤労福祉会館 講師 中山京子 入会金1,000円 月会費4,000円 栗原☎080-5069-8424(要予約)

■ターゲットバードゴルフ初心者無料体験教室 10月11日午前10時～11時(雨天中止) 練馬総合運動場公園 例会…①毎火・金曜正午～午後3時②毎水曜午前9時～正午 練馬総合運動場公園 ①②とも入会金1,000円、年会費5,000円 初回は無料体験可 春秋年2回大会あり 練馬区ターゲットバードゴルフ協会・河野☎090-6189-0440

■ワクワク体操クラブ(椅子に座ってストレッチ・体操・コグニサイズ・ラダーで脳トレなど) 中高年齢者対象 月4回①月曜②火曜③金曜午前10時～11時30分 ①東大泉中央地域集会所②桜台地域集会所③ココネリ3階など ①～③とも入会金1,000円、月会費2,000円 初回は無料体験可 阿部☎FAX 3594-5066 [Eメール abe318@msn.com](mailto:abe318@msn.com)

■健康体操(リズムシェイプ・体幹トレーニング) 青葉会 毎金曜午前10時～11時 総合体育館 講師 小野加代子 入会金1,000円 月会費2,500円 池田☎090-4420-9052(要予約)

■江戸の痕跡を歩く(半蔵門・丸の内・皇居東御苑) 7km程度歩ける方対象 10月12日午前9時30分東京メトロ半蔵門線半蔵門駅集合 参加費1,000円 江戸東京ウォーク・神長☎090-3906-9591 [Eメール mtymkami@ymobile.ne.jp](mailto:mtymkami@ymobile.ne.jp)(要予約)

■健康体操 自衛術大泉シルバー 毎月曜午後1時30分～3時 東大泉中央地域集会所 年会費3,000円 月会費2,500円 並木☎090-8001-1877 [Eメール nori73abelia@gmail.com](mailto:nori73abelia@gmail.com)(要予約)