

10/15(水)

入場無料

第306回 アトリウムミニステージ〈特別公演〉

～野菜ソングメドレーなどで全国都市農業フェスティバル2025を応援!

📅10月15日(水)午後0時15分～0時45分📍区役所アトリウム
▶曲目:ロウノマイ・フェア・レディより「だったらいいな」、
ビバルディ／四季より「秋」 など▶出演:デュオ・シャンティ、
彩田侑希・上桜実果(ボーカル)📍練馬文化センター☎3993-3311 ※事前の申し込みは不要です。

〈来年度のアトリウムミニステージの出演者を募集〉
詳しくは、練馬文化センターHPをご覧ください。



デュオ・シャンティ



彩田侑希(特別出演)



上桜実果(特別出演)



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をお願いします。
- 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。

■高齢者水泳体験会(水泳・水中歩行・体操) 60歳以上の方対象 10月24日・31日、11月7日午前11時～午後1時 平和台体育館 保険料1回100円 シルバースイミングクラブ平和台・かねこ☎080-3461-1108(要予約。午後5時～10時)

■カラオケ 山百合会 60歳以上の方対象 月2回土曜午前10時～正午 光が丘区民センター2階 会費無料 糸井☎3976-4668

■絵手紙無料体験会(年賀状を描く) 女性対象 11月4日午後1時～3時 小竹地域集会所 新日本婦人の会小竹絵手紙クラブ・須田☎080-1062-1593(要予約)

■中国文学研究会(作文添削・短編講読など) 初級者～中級者対象 月3回日曜午前10時～正午 石神井公園区民交流センターなど 中国人講師が指導 月会費4,500円 初回は無料体験可 佐々木☎090-4707-6614(午後7時以降) [Eメール](mailto:shakujichubun2023@gmail.com) shakujichubun2023@gmail.com(要予約)

■火曜スイミングクラブ(水中ウォーキング・水中ストレッチ) 初心者～初級者の女性対象 第1・2・4火曜午後1時～3時 平和台体育館 講師 松本喜代子 入会金1,000円 月会費2,500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 奥田☎3559-0150(要予約。午後6時～9時)

■第22回ロントンス絵画展(油彩・パステル・水彩) 10月15日～19日 午前10時～午後5時(15日は午後1時から。19日は午後4時まで) 大泉学園ゆめりあギャラリー 入場無料 例会…月3回土曜午前9時30分～正午 勤労福祉会館 月会費3,000円 前田☎090-8680-3082

■ラパナハワイアンキルトクラブ生徒作品展 10月31日～11月2日 午前10時～午後7時(31日は午後1時から。2日は午後5時まで) 大泉学園ゆめりあギャラリー 入場無料 伊藤☎090-5392-7195

■講演会「シベリア抑留者真実を語る」 11月1日午前9時30分～正午 ココネリ3階 講師 西倉勝ほか 参加費500円 谷原台9条の会・田中☎080-5042-0554

■行政書士による終活講座(紙芝居・講演・相談会) 10月30日午後2時30分～4時 北町地区区民館 参加費無料 終活を考える会・二階堂☎090-6119-0564 [Eメール](mailto:nikaidogyouseishosi@aol.com) nikaidogyouseishosi@aol.com

■第16回水彩スケッチ作品展 10月17日～23日午前10時～午後6時(17日は午後1時から。23日は午後4時まで。20日を除く) 練馬区立美術館 講師 佐々木清 入場無料 岡田☎090-6165-7534

■健康太極拳 月3回火曜午前10時～11時45分 豊玉地域集会所 年会費1,000円 会費3カ月6,000円 初めの1カ月は無料体験可 なくも☎080-9041-6290 [Eメール](mailto:nagu7kazu@gmail.com) nagu7kazu@gmail.com(要予約)

■水中歩行運動・水泳 水歩水運会 月4回木曜午前9時～11時 三原台温水プール 女性講師が指導 入会金1,000円 月会費1,700円 保険料実費 初回は無料体験可 木村☎5934-1188(要予約)

情報あらかると②

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
- ◆声を出して歌おう!音楽療法による認知症予防📅10月19日(日)午前10時30分～正午📍めぐみガーデン(石神井町3-10-25)📞講義、実技📅15名(先着順)📞電話で同所☎5372-2782
 - ◆ストレッチと東洋医学的ツボ体操📅10月26日(日)午後1時30分～2時30分📍大泉学園デイサービスセンター📞講義、実技📅10名(先着順)📞電話で同所☎5933-0742
 - ◆終活不動産セミナー📅10月29日(水)午後1時30分～2時30分📍NPO法人むすび(光が丘3-9-3-206)📞講義📅20名(先着順)📞電話で同所☎6904-3275
 - ◆予防体操・脳を知って元気に～認知症と仲良く暮らすヒント📅11月15日(土)午後1時～2時30分📍中村南スポーツ交流センター📞講義、相談、実技📅30名(先着順)📞電話で富士見台デイサービスセンター☎5241-6010
 - ◆きいてみよう我が家の介護📅11月15日(土)午後1時30分～2時30分📍

はつらつセンター大泉📞講義、相談📅20名(先着順)📞電話で大泉デイサービスセンター☎5387-2201

◆ゲームで知ろう介護と認知症📅11月16日(日)午後1時～3時📍デイサービス太陽(春日町5-33-29)📞講義、実技📅10名(先着順)📞電話で同所☎5987-2900

地区祭

模擬店や地域の方が参加できる催しを行います。詳しくは、区HPをご覧ください。

◆第二地区祭📍実実行委員会・中橋☎3994-6708

●早宮地域集会所📅10月18日(土)・19日(日)午前9時30分～午後3時(19日は午後2時30分まで)

●開進第一小📅10月19日(日)午前9時30分～午後1時

◆第四地区祭

●高松小📅10月19日(日)午前9時30分～午後2時📍実実行委員会・宮本☎090-8037-4389

●練馬小📅10月26日(日)午前9時30分～午後1時30分📍実実行委員会・花村☎3999-0873

◆第三地区祭(中村東)📅10月26日(日)午前9時30分～午後3時📍中村小

📍実実行委員会・辻田☎090-2647-9969

◆第五地区祭📅10月26日(日)午前9時30分～午後3時📍八坂小📍実実行委員会・佐藤☎3924-1744

◆第七地区祭📍実実行委員会・渡辺☎3939-1462

●むつみ台団地(光が丘1-3)📅10月26日(日)午前10時～午後2時

●北町西小📅11月2日(日)午前9時30分～正午

◆第八地区祭📅10月26日(日)午前11時～午後2時30分📍北町小📍実実行委員会・仲川☎3937-1599

朝・夕・青空市

◆光が丘IMA南館前📅10月19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①住所②氏名③電話番号を、10月28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。 ※車での来場・搬入はご遠慮ください。

◆秋の陽公園(光が丘2-5-2)📅11月2日(日)午前8時～午後1時(雨天中止)📞〒179-0073田柄2-8-2 リサイクル

マーケットジョイ☎080-6739-1024(先着50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

ねりま遊遊スクール

◆グイボンビュンで速くなる陸上教室📍6歳児～小学生と保護者📅10月26日(日)、11月16日(日)午前8時55分～10時30分📍光が丘公園陸上競技場 ¥1人50円📍当日会場へ📍グイボンビュン陸上クラブ・岩田☎080-5401-3848

◆家族で一緒に楽しむ伝統和弓～四半的体验会📍5歳児～中学生 ※小学生以下は保護者同伴。📅10月26日(日)午後2時～3時30分📍スタジオルミエール大泉学園(大泉学園町7-15-21)📅30名(先着順)📞電話で練馬区四半的連盟・三橋☎080-8858-3505(午前8時～午後4時)

◆親子 de English📍1～3歳児と保護者📅10月30日(水)午前10時30分～11時30分📍光が丘地区区民館📅10組(先着順) ¥1組500円📞電話で

Kidsbox親子Englishサークル・松本☎090-7243-6967(午前9時～午後5時)

■すまいるねりま遊遊スクール■
◆大人も子どももリフレッシュ!バランスポ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📅11月9日(日)午前10時～11時📍石神井公園ふるさと文化館📅10組(先着順) ¥1組500円📞電話でコレット・石本☎090-7295-2999(平日午前9時～午後5時)

子育て学習講座

◆幼児と家族の食事「ハロウィーンのお菓子作り」📍2～5歳児の保護者📅10月26日(日)午後1時30分～3時30分📍石神井公園区民交流センター📅15名(先着順) ¥300円📞電話でNPO法人フリオネ・石垣☎080-1349-4693(午後3時～8時) ※保育あり(10月23日(水)までに要予約。2歳児以上対象。定員5名)。

◆魔法の銅帽子を使ってみませんか&我が家の食費を考えよう📍子育て中の保護者📅10月30日(水)午前10時～11時30分📍男女共同参画センターえーる📅20名(先着順)📞電話で東京第一友の会石神井方面・畔津☎090-9759-3575(午後7時～9時)

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。

美しく 心地よく くつろぐ 畳替え

創業77年

心誠心誠意

体健康第一

技術の精進

くまもと産畳表 ※税込
表替え: 8,800円～
裏返し: 4,400円～
新 畳: 17,200円～
お見積もり 無料!

朝お預かり、夕方お届け
家具の移動、畳下の掃除 無料!

★月刊Kacceでも広告掲載中!

(株)三浦畳店 練馬区春日町6-3-1 ☎3999-1767
HPはこちら! <https://www.miura-tatamiten.com>

雨漏検査!!

難解な雨漏りを即解決

特殊検査液で雨漏り原因をピンポイント解明 壁、天井のしみを
みつけたらまず、ご一報下さい

修繕費の無駄はカット 見積無料

検査・修繕 0120-18-3216

東京都練馬区練馬2丁目19-3練馬三角ビル1F (株)サーベイ