理学療法士が伝える！介護予防・フレイル予防！

健康維持の知識や運動方法を学びます。 ※オンラインでも配信します。詳しくは、お問い合わせください。対区内在住の60歳以上の方日11月20日㈭午後2時30分～3時30分場はつらつセンター大泉申電話で同所☎3867-3180　※はつらつセンター、敬老館、街かどケアカフェで同時視聴できます。詳しくは、区HPをご覧いただくか、お問い合わせください。

はつらつセンターの介護予防事業～足腰しゃっきりトレーニング教室

対区内在住の55歳以上の方日12月4日～25日の毎木曜午前10時～11時【4日制】場勤労福祉会館内軽い筋トレ、ストレッチなど定25名(初めての方を優先の上、抽選)¥500円申11月8日㈯までに区HPまたは電話ではつらつセンター大泉☎3867-3180

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12月9日㈫午前10時～11時30分場問豊玉保健相談所☎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

児童劇教室

発声・発音などを学び、寸劇を行います。対区内在住の小学3年～中学生日来年1月10日㈯午後2時30分～4時30分、17日㈯・25日㈰午前9時30分～11時30分、31日㈯午後1時～5時、2月1日㈰午前9時30分～午後2時【5日制】場問春日町青少年館☎3998-5341講俳優／岩本えりほか定30名(抽選)¥250円申11月15日㈯までに区HP

講座・催し①

手作り品販売市場「ねりいち」

障害者施設で作ったお菓子や雑貨などを販売します。問就労支援係☎5984-1387 FAX 5984-1215

場所	日時
光が丘IMA	11/5㈬ 11:00～14:00
大泉図書館	11/6㈭・13㈭・27㈭ 11:00～13:30
ココネリ２階	11/18㈫～21㈮ 11:00～14:00

つながるカレッジねりま公開講座～地域活動の実践と展開

地域活動に役立つ知識とスキルを学びます。日11月29日㈯午前10時～正午場ココネリ3階講東洋大学福祉社会デザイン学部准教授／齋藤博定50名(先着順)申11月21日㈮までにつながるカレッジねりまポータルサイトまたは電話でカレッジ担当係☎5984-1613　※オンラインでも配信します。詳しくは、同ポータルサイトをご覧ください。

ねりま特養まつりFACT

区内の特別養護老人ホームの日常や活動の様子を紹介します。また、入所や介護の仕事に関する相談も受け付けます。日11月8日㈯午前10時～午後3時(受け付けは午後2時30分まで)場ココネリ3階申当日会場へ問高齢社会対策課計画係☎5984-4584

サークル合同発表会

場問春日町青少年館☎3998-5341申当日会場へ

日時	内容
11/8㈯・9㈰ 10:00～16:00 ※9㈰は15:30まで。	書道や絵画などの作品展示
11/9㈰ 10:30～14:30	そばの提供
11/9㈰ 13:00～15:20	ダンスの発表

かたくり福祉作業所イラスト展in平和台図書館

日11月18日㈫～12月7日㈰午前9時～午後8時(土・日曜、祝休日は午後7時まで)　※25日㈫は休館。場平和台図書館問かたくり福祉作業所☎5387-4610 FAX 5387-4612

庭木の剪定(せんてい)講習会

日Ⓐ11月22日㈯Ⓑ12月13日㈯午後1時～3時30分場Ⓐ西本村憩いの森(大泉学園町2-23)Ⓑ高松しいのき憩いの森(高松1-35)講(一社)練馬環境造園協会会員定各20名(抽選)持剪定ばさみ(ある方のみ)申11月11日㈫までに区HPまたは電話で緑化支援係☎5984-1280

五味康祐のオーディオで聴くレコードコンサート～ウィーンフィルと名指揮者たち

対中学生以上日11月29日㈯Ⓐ午後1時30分～3時Ⓑ午後3時30分～5時場石神井松の風文化公園管理棟講ベーレンプラッテ代表／金子学定各20名(抽選)¥500円申石神井公園ふるさと文化館HPまたは往復ハガキで①催し名(ⒶⒷの別も)②代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号③参加者全員(2名まで)の氏名(ふりがな)を、11月13日(必着)までに〒177-0045石神井台1-33-44　石神井公園ふるさと文化館分室へ問石神井公園ふるさと文化館☎3996-4060

これなら分かる！地球温暖化のこと～入門編

対15歳以上の方日11月30日㈰午前10時～正午場豊玉リサイクルセンター講気象予報士／杉本憲彦申リサイクルセンターHPまたは往復ハガキで①催し名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、11月18日㈫までに〒176-0011豊玉上2-22-15　豊玉リサイクルセンター☎5999-3196

“イイね”りまツアー

防災学習センターで防災体験するほか、近くの公園を散策します。対外国人の方とその家族　※知り合いの外国人の方に紹介してください。日11月30日㈰午前10時～午後1時場防災学習センターなど定20名(先着順)¥300円申電話または電子メールで①催し名②住所③氏名④電話番号⑤国籍を、地域振興課事業推進係☎5984-1523Eメールchiiki17@city.nerima.tokyo.jp

障害者フェスティバル

福祉団体や障害者施設などによる作品展示やコンサート、自主製品などの販売を行います。日12月6日㈯午前10時～午後3時場光が丘区民センターなど問障害者施策推進課管理係☎5984-4598 FAX 5984-1215

障害理解推進講演会「“ポ？”から始まった僕の手話物語」

日12月3日㈬午後2時～4時場区役所アトリウム地下多目的会議室講手話表現者／西脇将伍定100名(先着順)申区HPまたは電話、ファクスで①講演会名②代表者の氏名・電話番号・ファクス番号または電子メールアドレス③参加人数を、11月21日㈮までに事業計画係☎5984-4602 FAX 5984-1215　※手話通訳・要約筆記あり。

秋色ハーブスワッグ作り

日11月20日㈭午前11時から・午後1時から・午後2時から　※時間はいずれも30分程度。場区役所東庁舎5階講NPO法人自然工房めばえスタッフ定各15名(抽選)申11月10日㈪までに区HP問保全係☎5984-1683

絵手紙教室～いろいろな紙に手紙をかこう

日12月6日㈯午後1時～3時場サンライフ練馬講日本絵手紙協会公認講師／田代修子定30名(抽選)申往復ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、11月14日(必着)までに〒176-0021貫井1-36-18サンライフ練馬☎3990-0185

「二十歳のつどい」の案内状を送付します

練馬文化センターで開催

来年1月12日㈷に開催する「二十歳のつどい」の案内状を11月中旬に送付します。案内状が届かない場合はご連絡ください。参加には申し込みが必要です。詳しくは、区HPや案内状をご覧ください。

対平成17年4月2日～18年4月1日に生まれた区内在住の方

問育成支援係☎5984-1292

11/9～15 秋の火災予防運動

「目で確認 声出し確認 火の用心」

火災が発生しやすい季節に備え、火災予防について考える催しです。詳しくは、各消防署HPをご覧いただくか、お問い合わせください。

▶**区の担当：**防災訓練支援係申当日会場へ

日時・場所など	問合せ(消防署)
消防あんしん窓口(光が丘消防署員、光が丘防火女性の会会員による火災予防広報など) 日11/7㈮14:00～16:00場光が丘区民センター2階	光が丘 ☎5997-0119
火災時の煙体験ができる！ 日11/8㈯10:00～11:30(雨天中止) 場大泉公園(大泉学園町6-26)	石神井 ☎3995-0119
防火のつどい(火災予防功労表彰式、武蔵野音楽大学学生による演奏会) 日11/14㈮13:30～15:30場生涯学習センター 定300名(先着順)	練馬 ☎3994-0119

毎日午前9時・正午の2回、ケーブルテレビJ:COMチャンネル東京(地上デジタル11チャンネル)で放送中。
※区HPやYouTubeの練馬区公式チャンネルからもご覧になれます。問広報戦略係☎5984-2693