

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

🔍区内在住の55歳以上の方📄1月8日～2月5日の毎木曜午前10時～11時【1月29日を除く。4日制】📍関区民センター📌軽い筋トレ、ストレッチなど📎25名(初めての方を優先の上、抽選)📄500円📄12月8日(月)までに区HPまたは電話ではつらつセンター関📞3928-1987

子ども・教育



高校・大学受験の費用を支援～申請はお早めに

東京都の受験生チャレンジ支援貸付事業では、所得が一定額以下の世帯主に、高校・大学受験のための学習塾や受験の費用を無利子で貸し付けています。今年度から、貸付金の上限額などを拡充しました。
また、所定の要件を満たせば、貸付金の返済が免除されます。詳しくは、区HPをご覧ください。▶**申請期限:**1月30日(金)📍総合福祉事務所相談係【〒176の方…練馬(区役所西庁舎2階) 📞5984-4742、〒179の方…光が丘(光が丘区民センター2階) 📞5997-7714、〒177の方…石神井

(石神井庁舎3階) 📞5393-2802、〒178の方…大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階)) 📞5905-5263】

第44回練馬区学校保健大会

「みんなで育てよう 心も体もすこやかな児童・生徒」をテーマとした研究発表と特別講演を行います。
📄12月11日(休)午後1時30分～4時30分📍練馬文化センター📞東京都立松沢病院副院長／近藤伸介📎450名(先着順) 📄12月10日(水)までに区HPまたは電話で学校保健係📞5984-5729

子育て講習会「思春期はこわくない!～思春期まる分かり講座」

🔍小中学生の保護者📄1月19日、2月16日、3月16日の月曜午前10時～正午【3日制】📍学校教育支援センター📞公認心理師／マーシャル理恵子📎30名(先着順) 📄区HPまたは電話で同所📞6385-9911

父と子の体操教室「パパと一緒に!元気にっばいに体を動かそう!」

🔍5歳児～小学3年生と父親 ※祖父の参加も可。
📄1月25日(日)午前10時～11時30分📍男女共同参画センターえーる 📞3996-9007📞幼児

体育指導員／小畑真吾📎15組(先着順) 📄同センターHP ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方は、1月8日(木)までに併せて申し込んでください。

白銀の富士・初春の花々を愉しむ大磯ウォーキング～8人の首相が住んだ町 歴史と自然探訪

🔍小学生以上 ※小学生は保護者同伴。
📄📍1月31日(土)午前6時30分区役所集合～大磯港～旧吉田茂邸～午後5時集合場所解散(約8km) 📎35名(抽選) 📄6,000円(小学生5,000円) 📄区HPや体育館、スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)にある実施要項をご覧ください。12月15日(月)までにスポーツ振興課振興係 📞5984-1948

講座・催し①



就職活動や地域活動をしている女性のためのパソコン講座

🔍パソコンで文字入力ができる女性 ※過去に受講した方は申し込みません。
📍📍男女共同参画センターえーる 📞3996-9007 📄3996-9010 📞MOSインストラクター／後藤悦子📎各10名(先着順) 📄1,000円📄同センターHP ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方、手話通訳を希望する方は、開催日の2週間前までに併せて申し込んでください。

内容	日程
ワード	1/8(木)
エクセル基礎	1/21(水)
エクセル実践	1/29(木)
パワーポイント	2/18(水)

※時間はいずれも13:30～16:30。

動画配信「ワーク・ライフ・バランスセミナー～人と組織がともに成長する、持続可能な経営を目指して」

▶**視聴期限:**1月31日(土)📞社会保険労務士／一ノ瀬史子📄1月26日(月)までに男女共同参画センターえーるHP📄同センター📞3996-9007

終活の第一歩「私の生き方ノート」を書こう

📎各20名(先着順) 📄電話で権利擁護センターほっとサポートねりま📞5912-4022

場所	日程
はつらつセンター豊玉	12/10(水)
小竹地域集会所	12/19(金)
光が丘区民センター5階	1/21(水)
早宮地域集会所	1/26(月)

※時間はいずれも10:00～11:30。

初級日本語講座～にほんごのきょうしつ

🔍初めて日本語を習う外国人の方
📄1月9日～3月24日の毎火・金曜午前9時45分～11時45分【3月20日を除く。21日制】📍文化交流ひろば📎30名(先着順) 📄2,640円(テキストがない方のみ) 📄電話で地域振興課事業推進係📞5984-4333 ※保育室(1歳児以上対象)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

勤労福祉会館の催し

📎各30名(先着順) 📄開催日の2日前までに電話で同館📞3923-5511

1️⃣**ライフプラン講座「優しい経済学～2026年の世界の動きと経済展望」**
📄1月17日(土)午後2時～4時📞経済評論家／高橋英希 📄200円

2️⃣**就労支援講座「自分らしい仕事を探そう!」**

📄1月23日(金)午後6時～8時📞特定社会保険労務士／萩原一郎

健康管理アプリ「ねりまちてくてくサプリ」は3/31(火)に終了します

📞問合せ 健康づくり係📞5984-4624

サービスの終了に伴い、記録などのデータも全て削除されます。終了するまではアプリを活用したイベントを実施します。引き続きご利用ください。

Instagram「ねりま健すたぐらむ」をチェック!

健康に関する講座やイベント情報、コラムなどを発信しています。ぜひ、フォローしてください。



1月の子育て相談など



◀赤ちゃん準備教室はコチラ



◀相談・健診はコチラ



赤ちゃん準備教室～沐浴体験コース
🔍妊娠中の方
※家族1名の参加も可。

赤ちゃんからの飲む食べる相談
🔍0～1歳児
📌グループで離乳食・食事相談
※時間はいずれも40分程度。

育児栄養歯科相談
🔍0～3歳児
📌身体計測、育児・食事・歯科相談
※おとなの歯磨き相談も実施。

1歳児子育て相談
🔍10カ月～1歳4カ月児
📌身体計測、育児・食事・歯科相談

2歳6カ月児歯科健診
🔍2歳6カ月～2歳10カ月児
📌歯科健診・相談

2カ月児相談
🔍2・3カ月児
📌育児・食事のミニ講座、グループで相談・交流
📌母子健康手帳、バスタオル
※時間はいずれも受付時間終了後1時間30分程度。

場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)	日時	定員(先着順)	日時	定員(先着順)	日時	定員(先着順)	日時	定員(先着順)	受付日時
豊玉 📞3992-1188	27(火) 13:15～15:40	24組	9(金) ①9:45②10:45 21(水) ①9:45②10:45	36組	7(水) 9:00～10:20	70名	23(金) 9:00～10:00	50名	15(木) 13:00～15:00	32名	16(金) 9:30～10:00
北 📞3931-1347	24(土) 9:30～11:30	30組	20(火) ①9:30②10:30	32組	9(金) 9:00～10:00	40名	28(水) 9:00～11:30	35名	16(金) 9:00～11:00	24名	19(月) 9:30～10:00
光が丘 📞5997-7722	17(土) ①9:00～11:50 ②13:15～16:05	各30組	26(月) ①13:30②14:30	32組	21(水) 9:00～10:15	40名	14(水) 9:00～11:30	35名	20(火) 9:00～11:00	24名	5(月) 13:15～13:30
石神井 📞3996-0634	25(日) ①9:00～11:00 ②13:30～15:30	各30組	14(水) ①9:45②10:45 23(金) ①9:45②10:45	36組	30(金) 9:00～10:00	70名	21(水) 9:00～11:00	50名	9(金) 9:00～11:00	32名	7(水) 9:30～10:00
大泉 📞3921-0217	13(火) 13:30～16:00	16組	19(月) ①9:30②10:30	24組	19(月) 9:00～10:00	40名	28(水) 9:00～11:00	30名	22(木) 9:00～11:00	24名	19(月) 13:30～14:00
関 📞3929-5381	-	-	16(金) ①9:45②10:50	24組	19(月) 13:00～15:00	40名	29(木) 9:00～11:00	30名	19(月) 9:00～11:00	24名	19(月) 13:15～13:30
申込	区HP(要予約)										当日会場へ

広告 お庭のお手入れ承ります

剪定・伐採・防草シート
害虫防除・除草など

見積相談無料

📞090-6142-4649

非通知非対応

植木屋庭舟 加藤航
練馬区大泉学園町8-29-3 ドリームハイツ202

※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。