

スポーツ

区民スポーツ大会
軟式学童野球

日4月5日～5月10日の土・日曜、祝日場練馬総合運動場公園など申区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の上、2月27日(金)までに練馬区スポーツ協会へ ※申し込みは1団体1チームです。問スポーツ振興課事業係☎5984-1947

講座・催し

文化財を火災から守ろう！
1/26は文化財防火デー

文化財防火デーに合わせて行われる消防署の消防演習を見学できます。日1月26日(月)午前10時～10時30分場道場寺(石神井台1-16-7)申当日会場へ問伝統文化係☎5984-2442



過去の様子

障がい者の学校卒業後の学びの場！みて、知って、体験しよう！

日2月7日(土)①午前10時～正午②午後1時30分～4時場区役所アトリウム地下多目的会議室内③障害者地域生活支援センターなどの活動紹介④工作・音楽などのワークショップ定⑤80名⑥150名(先着順)▶区の

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

◆レッツエンジョイスイミング～新学期まで泳げるようになろう！

対小学生日2月5日～3月26日の毎木曜午後4時～5時【8日制】場平和台体育馆定10名(先着順)￥9,500円申電話

または電子メールで①催し名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、2月3日(火)までにSSC桜台・南波☎090-1408-9900 Eメール sakuradai.staff3@gmail.com

◆区民健康講座「緩和ケアについて」日2月21日(土)午後2時～3時場光が丘区民センター3階練馬光が丘病院緩和ケア内科医長／東有佳里定150名(先着順)申電話で同病院☎3979-3611(平日午前9時～午後4時)

◆水中運動指導士養成講習会

日3歳以上の方日3月1日(日)・15日(日)・20日(火)午前10時～午後5時15分【3日制】

場愛和幼稚園講習会認定上級指導士／高野恒久定20名(先着順)￥3,000円 ※登録料実費。申SSC

大泉HPにある申込書を、2月25日(火)までにSSC大泉☎3921-1300

◆城西五区スノーフェスティバル

日3月15日(日)午前9時から場菅平高原スノーリゾート(長野県上田市) ※現地集合・解散。内④大回転競技大会⑤仮装イベント滑走大会定100名(先着順)￥4,500円(④のみ)、18歳以下の方2,000円)申3月3日(火)までに練馬区

スキー協会HP同協会☎090-8032-4172

◆ジュニア春スキー教室

対小学2年～高校生日3月28日(土)～30日(日)の2泊3日場湯の丸スキー場(長野県東御市)定70名(先着順)￥4万2000円(小学生4万1000円)申2月27日(金)までに練馬区スキー協会HPまたは電話で同協会・村松☎090-4967-2102(平日午前9時～午後5時)

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(WEBあり)。詳しくは、区HPをご覧ください。固育成支援部☎5984-1292

ねりま遊遊スクール

◆かんたんに作れる「おねがい凧(たこ)」を作ろう！

日小学生日1月25日(日)午前10時～正午場サンライフ練馬定20名(先着順)￥50円申電話でNPO法人子どもの夢と思い出作り舎・山本☎6760-3378(午後7時～9時)WEBあり

◆子どもといっしょにフィットラピー～ハーブ香るてごね石鹼(せっけん)づくり

日1～3歳児と保護者日2月5日(火)午前10時～正午場光が丘区民センター6階定10組(先着順)￥1組500円

申電話で子育ちプレイスふわり・松本☎090-7243-6967(午前9時～午後5時)WEBあり

◆お筆(こと)をさわってみよう

対小中学生と保護者日2月28日(土)午後1時～3時場高野台地域集会所定8組

(先着順)￥1人500円申電話で柿原邦楽の会・井上☎090-8304-3862 WEBあり

◆スポーツなど

対当日会場へ

●中村南スポーツ交流センター対小学生と保護者日2月13日(金)午後4時～6時内フラッグフットボール定30名(先着順)

●総合体育馆

対5歳児～中学生※未就学児は保護者同伴。※保護者

の参加も可。日2月28日(土)午前9時～正午内トランポリン、ボクシング

ミット打ちなど定20名(先着順)￥50円

◆2月の水泳ワンポイントレッスン

対4歳児～中学生※小学3年生以下

のお子さんは水着を着用した保護者同伴。日2月21日(土)～28日(土)午前9時～11時場④三原台温水プール、平和台体育馆⑤上石神井体育馆、光が丘体育馆、中村南スポーツ交流センター

内時間内に来場したお子さんに指導者が助言。※2時間の講座ではありません。￥1,000円(保護者のみ)申

水着、水泳帽申当日会場へ

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、2月3日(火)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。

終活の第一歩

「私の生き方ノート」を書こう

定各20名(先着順)申電話またはファックスで①講座名(参加希望日も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤参加理由(20字程度)を、権利擁護センターほっとサポートねりま☎5912-4022 FAX 3994-1224

場所	日程
練馬高野台駅前地域集会所	2/10(火)
東大泉中央地域集会所	2/20(金)
関区民センター	3/11(火)
上石神井南地域集会所	3/17(火)

※時間はいずれも10:00～11:30。

担当:事業計画係申当日会場へ問NPO法人障がい児・者の学びを保障する会MoreTimeねりま☎5933-9155 FAX 5933-9255

区民環境行動講演会「夏も冬も、断熱で快適に過ごそう！」

日2月21日(土)午後2時～4時場区役所アトリウム地下多目的会議室講東北芸術工科大学教授／竹内昌義定100名(先着順)申区HPまたはハガキ、ファクスで①講演会名②氏名(ふりがな)③電話番号を、〒17-8501区役所内環境企画係☎5984-1374 FAX 5984-1227

ひきこもりUX女子会
for Youth

ひきこもりなどの状態にある女性の交流会です。対ひきこもりなどの状態にある18～29歳の女性(高校生を除く)日2月19日(木)午後2時～4時場男女共同参画センターえーる☎3996-9007 FAX 3996-9010講(一社)ひきこもりUX会議スタッフ定40名(先着順)申同センターHP※保育室(6ヶ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、2月5日(木)までに併せて申し込んでください。

ジュニアリーダー養成講習会に
参加しませんか

問合せ 青少年係☎5984-4691



野外活動などを通してグループ活動の楽しさやルール、レクリエーションの知識や技術などを学びます。

対①区内在住の新小学5・6年生②区内在住の新中学1～3年生日4～12月の日曜(9日程度)￥③④1万円申区HPや区立小中学校で配布する募集案内をご覧の上、2月5日(木)までに青少年係へ



1/27(火)～30(金)

青年リーダーパネル展

ジュニアリーダー養成講習会で小中学生を指導する青年リーダーの活動を紹介します。

日1月27日(火)～30日(金)午前8時30分～午後8時(27日は正午から。30日は正午まで)

場区役所アトリウム



過去の様子

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

◆レッツエンジョイスイミング～新学期まで泳げるようになろう！

対小学生日2月5日～3月26日の毎木曜午後4時～5時【8日制】場平和台体育馆定10名(先着順)￥9,500円申電話

または電子メールで①催し名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、2月3日(火)までにSSC桜台・南波☎090-1408-9900 Eメール sakuradai.staff3@gmail.com

◆区民健康講座「緩和ケアについて」日2月21日(土)午後2時～3時場光が丘区民センター3階練馬光が丘病院緩和ケア内科医長／東有佳里定150名(先着順)申電話で同病院☎3979-3611(平日午前9時～午後4時)

◆水中運動指導士養成講習会

日3歳以上の方日3月1日(日)・15日(日)・20日(火)午前10時～午後5時15分【3日制】

場愛和幼稚園講習会認定上級指導士／高野恒久定20名(先着順)￥3,000円 ※登録料実費。申SSC

大泉HPにある申込書を、2月25日(火)までにSSC大泉☎3921-1300

◆城西五区スノーフェスティバル

日3月15日(日)午前9時から場菅平高原スノーリゾート(長野県上田市) ※現地集合・解散。内④大回転競技大会⑤仮装イベント滑走大会定100名(先着順)￥4,500円(④のみ)、18歳以下の方2,000円)申3月3日(火)までに練馬区

◆こぶし公園(富士見台3-53-1)日2月8日(日)午前10時～正午(雨天中止)申④177-0034富士見台3-62-13-203リサイクルおでだまや☎090-6496-5366(先着20店)

朝・夕・青空市

◆光が丘IMA南館前日1月25日(日)午前10時～午後3時場富永☎090-4374-3888

献血にご協力を

◆練馬駅北口バスロータリー日1月24日(土)午前10時～正午・午後1時30分～4時場東京都赤十字血液センター武蔵野出張所☎0422-32-1100

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。

英語教室 STEP by STEP

対象者対象 月3回火曜午前9時30分～11時30分 男女共同参画センターえーる イギリス人男性講師が指導 入会金2,000円 月会費4,000円 初回は無料体験可 ケンボウ☎090-9360-8897 Eメール kemboyukio@gmail.com

クロッキー・デッサン 究美会

対象者対象 毎土曜または日曜午後1時～4時 春日町地域集会所など 年会費6,000円 モデル代1回1,000円 末岡☎3923-6752

認知症予防・健康維持の日帰り旅行

対象者 第1・3火曜午前10時～正午 はつらつセンター光が丘 交通費など実費 南☎090-2306-2118

公開講座「パーキンソン病の基礎と臨床・介護保険の利用法」