

お知らせ 

弁護士による無料相談会

対借金や税金の滞納、労働問題、離婚などで経済的にお困りの方 日3月4日(水)午後1時~4時30分の間の1時間以内 場生活サポートセンター(区役所西庁舎3階) 申電話で同所 3993-9963

国民健康保険

保険料仮徴収のお知らせを2/17(火)に発送

保険料を特別徴収(公的年金からの引き落とし)で納付している世帯と、4月から特別徴収の対象となる世帯の令和8年度の保険料は、4月~来年2月分の年金から引き落とします。8年度の保険料が決定する前の4・6月は、仮徴収額として、今年度の保険料を参考にした額を引き落とす

します。詳しくは、2月17日(火)に世帯主へ発送するお知らせをご覧ください。問こくほ資格係 5984-4554

住まい・まちづくり

空き家なんでも相談会

空き家の売買・賃貸・相続登記・境界確定などを専門家に相談できます。対区内に空き家を所有している方など 日2月24日(火)午前10時~正午の間の20分間(受け付けは午前11時30分まで) 場区役所アトリウム 持り物や権利関係が分かる書類(ある方のみ) 申当日会場へ問みどりのまちづくりセンター 3993-5451

ねりまマンションセミナー「未来塾」

対区内分譲マンション管理組合役員・区分所有者 日3月14日(土)午前10時~午後0時15分 場区役所本庁舎2階 内マンションの防災対策など 講マンション管理士/野口昌弘ほか 定30名

2/18(水) 入場無料

第310回 アトリウムミニステージ

日2月18日(水)午後0時15分~0時45分 場区役所アトリウム ▶曲目: ハルヴォルセン/パッサカリア、ウェーバー/ミュージカル「キャッツ」よりメモリーなど ▶出演: String Duo Bienen(バイオリン二重奏) 申当日会場へ問練馬文化センター 3993-3311



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。

■落語の音読・歌・体操・早口ことば 気楽に歌う会 75歳以上の女性対象 第1・3木曜午前11時30分~午後0時30分 桜台地域集会所 入会金500円 会費1回500円 岩元 090-8511-4044(要予約)
■中国語公開講座(①中国民歌で発音矯正②問答形式でピンポイント初級文法の復習) 初級者対象 3月8日①午前10時~正午②午後1時~3時 区役所本庁舎19階 講師 元日本学院副院長/鈴木繁 ①②とも参加費500円 練馬中文教室 090-3509-2021(要予約)

おやこ英会話無料体験会 1歳10ヶ月~3歳児と保護者対象

3月5日午前10時15分~11時 生涯学習センター 例会…3月回木曜①午前10時15分~11時(1歳10ヶ月~3歳児と保護者)、月3回火・金曜②午後3時~3時50分(3~6歳児)③午後4時~4時50分(小学1~3年生)④午後4時50分~5時40分(小学3~5年生)⑤午後5時40分~6時30分(小学6年生) 生涯学習センターなど ①~⑤とも入会金1,000円 月会費①3,300円②~⑤4,500円 初回は無料体験可 こども英会話サークル・岡 080-6621-9678 Eメール noka1965@icloud.com(要予約)

ソフテアロビクス・ストレッチ・筋トレ ニコニコクラブ

60歳以上の女性対象 毎月曜午後1時~3時 旭町南地区区民館 講師 尾崎京子 入会金1,000円 月会費1,500円 初回は無料体験可 たての 3930-3929(要予約。午後3時以降)

社交ダンス スパイ럴

毎火曜午後1時~4時 光が丘区民センター2階 入会金1,000円 月会費3,000円 保科 090-3009-5111

英会話無料体験会

小学生対象 2月28日午後1時30分~3時 土支田中央地域集会所 例会…小学生対象 月

4回①日曜午前9時~正午②月曜午後3時30分~6時30分 土支田中央地域集会所 外国人講師が指導 ①②とも月

会費5,000円(小学1~3年生4,000円)

初回は無料体験可 キッズイングリッシュ・永井 090-2176-4603(要予約)

俳画 穂有・虹の会

第2月曜午後1時~4時 石神井庁舎5階 月会費1,500円 佐藤 3926-3243

ゆうき歌謡教室(ピアノ伴奏による演歌の歌唱指導)

60歳以上の初心者対象 月2回火曜午後2時~4時 勤労福祉会館 入会金1,000円 月会費2,000円 遠山 070-5571-9178(要予約)

硬式テニス コパン

初級者以上対象 月4~6回土・日曜①午後3時~5時②午後5時~7時 夏の雲公園庭球場など ①②とも月会費1,000円 初回は無料体験可 秋元 090-6545-9955(要予約)

コアラスマイミングクラブ

女性対象 主に月4回火曜午前9時~11時 上石神井体育館 講師 小林秀子 入会金1,000円 月会費2,000円 初回は無料体験可 高橋 090-8646-3928(要予約)

囲碁 青林会

おおむね10歳以上の方対象 月4回主に土曜または日曜午後1時~5時 生涯学習センターなど 月会費500円 年4回大会あり 小坂 090-7281-1800(要予約)

中国語 チャイニーズガーデン

初級者~中級者対象 毎火曜午後6時30分~8時30分 ココネリ3階など 中国人女性講師が指導 月会費5,000円 教材費2,500円程度 初回は無料体験可 鈴木 6915-8062(要予約) yahoo.co.jp(要予約)

子ども・教育 

赤ちゃんと一緒にエクササイズ ~子育てパパの健康講座

対首のすわった4~12カ月児と父親 日3月14日(土)午前9時50分~11時30分 場光が丘区民センター3階 内講義、実技講健康運動指導士/旦尾麻樹 定25組(先着順) 申区HP 問光が丘保健相談所 5997-7722

健康・衛生 

体と心をリフレッシュ! ~練馬区健康いきいき体操講習会

日3月11日(水)午前10時~11時30分 場石神井保健相談所 講スポーツプログラマー/山内道子 定30名(先着順) 申電話で同所 3996-0634

災害時フレイル・血栓予防講習会

日3月11日(水)午後2時~3時30分 場勤労福祉会館 内講義、体操講(公社) 東京都理学療法士協会/山柴恵ほか 定40名(先着順) 申電話またはファックス、電子メールで①講習会名②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ファックス番号または電子メールアドレス(ある方のみ)を、2月25日(水)までに福祉防災・システム係 5984-1337 FAX 5984-1214 Eメール tiikifukushi 16@city.nerima.tokyo.jp

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。

不動産の売却・土地活用・老朽貸家対策のノウハウとは? 専門家に学ぶ「土地活用まるわかり個別相談会」を開催

2月23日(月・祝)無料・要予約 練馬産業会館で開催

土地や建物を「売りたい」「有効活用したい」「建て替えたい」と思ってもどこから手を付けていいか分からぬ。不動産の悩みは多くの人が経験することですが、専門家に直接相談できる機会は多くはありません。

そこで「アート住宅流通」「旭化成ホームズ」では2月23日(月・祝)「土地活用まるわかり個別相談会」を開催。相談会では、不動産売却の進め方のポイント、遊休地・賃貸車場・借地・底地の有効活用、住む予定のない実家の空き家対策の選択肢、老朽化した自宅、貸家やアパートの建て替えの手順などについて相談できます。この機会に気

軽に参加を。

●相談会概要

▶日時: 2月23日(月・祝)午前9時30分~午後5時【希望の時間を伝えください・物件の場所により取り扱いができない場合があります、事前に所在地を伝えてください】▶会場: 練馬産業会館2階中会議室(練馬区豊玉上2-23-10)▶申込: 相談会事

務局(わかば企画内) WEBの申込はコチラから
0120-661-339

受付時間午前10時~午後5時※個人情報は受付と会場案内に利用します

▼



広告 弁護士による無料法律相談会 ~相続・離婚・遺言・不動産トラブル等~

2/19(木)、3/18(水) 13:30~17:00
会場: IKE・Biz としま産業振興プラザ
住所: 東京都豊島区西池袋2-37-4 池袋駅南口 徒歩7分

3/11(水) 17:00~19:00
事前予約
会場: 金剛院
住所: 東京都豊島区長崎1-9-2/椎名町駅北口 徒歩1分
予約・問合せ先: 03-6908-3988
(神奈川県立法務法人 ライブデザイン)
※本館・金剛は定休日のため電話受付を行っておりません



辻山・五十嵐法律事務所 03-6912-8801
東京都豊島区西池袋1-7-10 ビルD 5階
弁護士 辻山尚志、弁護士 五十嵐里絵
*無料相談会の予定はHPにも掲載しております
<https://yig-law.jp>