

区西北部合同区民公開講座「糖尿病予防デー～食事・運動療法と最新の薬物療法」

📅3月14日(土)🕒午前11時～午後2時30分🕒午後1時30分～4時📍練馬文化センター📌④糖尿病に関するブース出展、服薬相談⑥食事・運動・薬物療法に関する講演会📍順天堂練馬病院糖尿病・内分泌内科先任准教授／川角正彦ほか📎500名(先着順。⑥のみ)▶**区の担当:**健康づくり係📄当日会場へ📞練馬区医師会医療連携・在宅医療サポートセンター☎3997-0121(平日午前9時～午後5時)

講座・催し

友好都市・長野県上田市物産販売会

おやきやそば、地酒などの特産品を販売します。📅2月20日(金)午前11時～午後3時📍区役所アトリウム📞国際・都市交流担当係☎5984-1302

ひなまつり
フラワーアレンジメント教室

📅3月1日(日)🕒午前10時～11時30分🕒午後2時～3時30分📍四季の香ローズガーデン📍第一園芸(株)／中川桃📎各28名(抽選)📄¥3,800円📄同ガ－

デンHPまたは往復ハガキで①教室名(④⑥の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、2月19日(必着)までに〒179-0072光が丘5-2-6四季の香ローズガーデン☎6904-2061

消費者講座

📍石神井公園区民交流センター📎各50名(先着順)📄電話または電子メールで①講座名(📄12の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、📄12月24日(火)📄23月3日(火)までに消費生活係☎5910-3089📄syohi@city.nerima.tokyo.jp ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、📄12月17日(火)📄20日(金)までにお知らせください。

1暮らしをラクに！心も整う整理収納術

📅3月2日(月)午前10時～正午📍整理収納アドバイザー／中山真由美

2豊かな老後のために知っておきたいお金の話

📅3月5日(木)午前10時～正午📍金融経済教育推進機構(J-FLEC)職員／川口貴文

“イイね”りまツアー

区の伝統文化を学ぶほか、みそ汁など和食の調理を体験します。📍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。

📅3月28日(土)午前10時～午後1時30分📍石神井公園ふるさと文化館など📎20名(先着順)📄¥300円📄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☎5984-1523📄chiiki17@city.nerima.tokyo.jp

スポーツ

初心者スポーツ教室
ぜんそく児水泳

📍気管支ぜんそく(ぜんそく気味も

含む)に悩む4歳児～小学生で、医師に参加を認められたお子さん ※当選後に医師の健康調査書が必要です。


📅④4月6日～6月29日の毎月曜午後3時30分～5時【4月13日、5月4日・11日、6月8日を除く。9日制】⑥4月9日～6月25日の毎木曜午後5時～6時30分【12日制】📍④平和台体育館⑥大泉学園町体育館📎各45名(抽選)📄区HPまたは往復ハガキで①教室名(④⑥の別も)②住所③氏名(ふりがな)④生年月日(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号⑦保護者の氏名を、2月25日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947

3/8(日)

郷土芸能ねりま座

区の郷土芸能である祭囃子の催しです。区内囃子団体による演奏のほか、ゲストに八王子車人形西川古柳座を迎え、「東海道中膝栗毛 赤坂並木から卵塔場の段」を披露します。

📅3月8日(日)午後1時～4時(午後0時30分開場)📍生涯学習センター▶**出演:**北町囃子保存会、富士見台囃子保存会、石神井台囃子連、関町囃子保存会📎300名(先着順)📄当日会場へ📞伝統文化係☎5984-2442 ※当日の問い合わせは、生涯学習センター☎3991-1667。



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

◆**ねこフェス+ワン!@パークロード石神井**📅2月14日(土)～23日(火)📍石神井公園商店街📞猫と犬の芸術作品の展示・販売会、スタンプラリーなど📞石神井公園商店街振興組合・土屋☎3996-7419

◆**庚申の会ビッグサービスデー**📅2月15日(日)📍江古田ゆうゆうロード📞クーポン券の配布、ボックスティッシュのプレゼント ※なくなり次第終了。📞栗町本通り商店街振興組合・諸井☎3991-0954

◆**公衆浴場でちんぴの湯**📅2月15日(日)📄¥430円(小学生100円、未就学児無料)📞練馬区公衆浴場組合・野内☎3970-4126

◆**不動産取引無料相談会**📅2月20日(金)午前11時～午後3時📍区役所アトリウム📄当日会場へ📞(公社)東京都宅地建物取引業協会第九ブロック(練馬区支部)☎6845-8240

◆**区民健康医学講座「てんかんを正しく知る～子どもから高齢者まで安心**

の暮らしのために」📅2月28日(土)午後2時～3時📍順天堂練馬病院📍順天堂練馬病院脳神経外科医師／上田哲也📎30名(先着順)📄同病院HP📄同病院☎5923-3111 ※オンラインでも配信します。詳しくは、同病院HPをご覧ください。

◆社会課題に関するトークフォーラム「〇〇ファースト…それってどうなの?」

📅3月1日(日)午後3時～5時📍区役所アトリウム地下多目的会議室📞ジャーナリストの鈴木エイトさん、アカオアルミ(株)取締役会長の赤尾由美さん、元国連職員の井上健さんによる対談📎200名(先着順)📄電話でNPO法人むすび☎6904-3275

◆**健康マージャン講座**📍初心者📅3月5日・12日・26日の木曜午前10時～正午【3日制】📍練馬文化センター📎30名(先着順)📄¥5,600円📄電話でNPO法人健康麻将全国会練馬支部・榎☎070-6454-8141

◆**早春の茅ヶ崎を歩く**📅3月20日(火)午前10時JR茅ヶ崎駅集合～一里塚～鶴嶺八幡宮～旧南湖院～午後2時30分集合場所解散(約7km)📎60名(先着順)📄¥800円📄往復ハガキで①催し名②参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を、3月2日(必着)

までに〒177-0044上石神井1-32-37SSC上石神井☎3929-8100

◆ねりまのねり歩き(④Aカタクリコース⑥練馬駅北コース)

📅3月28日(土)⑥30日(月)午前9時20分都営大江戸線光が丘駅集合～やまはち農園～清水山の森～正午別荘橋バス停解散(約4km)⑥4月1日(火)午前9時20分西武池袋線練馬駅集合～向山庭園～石神井川の桜並木～正午平成つつじ公園解散(約4km)📎各15名(抽選)📄¥500円※④⑥はバス代実費。📄往復ハガキで①催し名(④～⑥の別も)②参加者全員(4名まで)の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、3月6日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1ねりま観光案内所☎3991-8101

献血にご協力を

◆**練馬駅北口バスロータリー**📅2月14日(土)午前10時～正午・午後1時30分～4時📞東京都赤十字血液センター武蔵野出張所☎0422-32-1100

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、開催日の5日前までに申込先へ ※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。 ※雨天中止。

◆**秋の陽公園**(光が丘2-5-2)📅3月1日(日)午前8時～午後1時📄〒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)

◆**けんか広場公園**(石神井台3-8-7)📅3月8日(日)午前10時～午後1時📄〒177-0045石神井台3-14-2 リトルベア☎3996-5880(先着20店。問い合わせは午後2時～5時)

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

◆ゲーム「ニンプロ」で考えよう！認知症の対応

📅2月22日(日)午後2時～4時📍都営練馬関町北三丁目第3アパート集会所📍講義📎10名(先着順)📄電話でミニケアホームきみさん☎3929-2208

◆離れて暮らす親の介護をどうするか～事例から考える

📅2月23日(火)午前10時～11時30分📍グループホームじゃくじいの庭(上石神井2-20-13)📞講義、相談📎10名(先着順)📄電話で同所☎3594-7011

◆役に立つ福祉用具の選び方

📅24日(火)午前11時～正午📍NPO法人むすび(光が丘3-9-3-206)📞講義、相談📎15名(先着順)📄電話で同所☎6904-3275

◆どうすればいい?教えて、認知症予防のこと

📅2月28日(土)午後2時～3時30分📍介護老人保健施設練馬ゆめの木📞講義📎20名(先着順)📄電話で同所☎3923-0222

◆地域で支える健康づくり～ピロリ菌と胃がんの予防医療

📅2月28日(土)午後3時～4時📍ケアサービス伊東(平和台4-23-22)📞講義📎20名(先着順)📄電話で同所☎090-9665-2220

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

◆**遊んで学ぼう!鬼ごっこ教室**📍④5歳以上の未就学児⑥小学生 ※④は保護者の参加も可。📅3月14日(土)📄午後1時～2時⑥午後2時15分～3時15分📍光が丘体育館📎各15名(先着順)📄¥1人100円📄電話でSSC光が丘・柏木☎080-1378-2908(午前10時～午後10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。

畳

気づいた今が替え時です!

表替え ¥5,500~
新畳 ¥13,750~
裏返し ¥4,400~

即日仕上げ

琉球畳 (和紙畳) 四畳半 ¥126,000~

★重たい家具の移動 ★仕上げの拭き掃除

見積り無料

白澤畳店

練馬区旭丘 1-63-6

0120-75-1153

外壁・屋根塗装パック

築後20年超の屋根にはカバー工法をお勧めします。

外壁+屋根「まるごと」塗り替え 木造戸建住宅限定『足場代』込みで長期保証付!! 冬は暖かく 夏は涼しい遮熱塗装

代表取締役 菊高 比登志

筆頭親方 金内 宏幸

ウレタン 塗装パック 耐用8～10年 88万円~

シリコン 塗装パック 耐用10～15年 92万円~

遮熱 塗装パック 耐用12～20年 96万円~

お気軽にお問い合わせください! 受付 8:00～19:00(無休) 練馬区高松2-18-8 特養老人ホーム『第2練馬高松園』裏

創業昭和61年『戸建塗替実績 3275 棟』

(有)フレッシュホーム

0120-330-828

お見積り無料!

広告 石神井公園駅よりバス「三軒寺」下車 練馬区谷原6-8-25 TEL：03-3996-4200 樹木墓地 一般墓地 浄土真宗 本願寺派 宝林寺 室内納骨堂 後継者不要 過去の宗派不問 20万円～ ご見学・ご相談承ります 詳しくはこちら