

高齢者



3月の練馬区スマホ教室

基本操作や電話・電子メールのほか、安全な使い方や災害に備えた使い方などが学べます。区内在住の60歳以上の方 ※いずれも2日制で先着順。電話で練馬区スマートフォン事業コールセンター☎6700-5133(平日午前9時～午後5時)

場所	日程など
はつらつセンター	豊玉 アプリ 18(水)・25(水)
	関 災害 24(水)・31(水)
	大泉 安全 16(月)・23(月)
	光が丘 カメラ 6(金)・13(金)

※時間はいずれも10:00～12:00。
※常時、スマホ相談窓口(9:00～12:00・13:00～17:00)も開設しています。

スポーツ



東京都スポーツ大会 練馬区選考会 馬術

区内在住または区内に在住で練馬区馬術連盟に登録可能な方 ※区内に在住の方は登録不要です。 ※小中学生、高校生、高等専門学校生は参加できません。3月15日(日)午前10時から馬場土屋乗馬クラブ(長野県

軽井沢町)内小障害飛越、馬場馬術第2課目C、ジムカーナ¥8,000円 ※馬を持ち込む場合は3,000円。申 3月9日(月)までに電話で練馬区馬術連盟・福井☎090-3516-1910

講座・催し



ねりまサポステフェスタ

サポステ(ねりま若者サポートステーション・居場所)の活動を展示などで紹介するほか、利用者によるパンの販売、豚汁の提供を行います。 ※なくなり次第終了。3月1日(日)午後1時～4時馬場春日町青少年館申 当日会場へ問ねりま若者サポートステーション☎5848-8341(木・日曜、祝日を除く)

つながるカレッジねりま 公開講座

～地域社会における町会・自治会

地域活動に役立つ知識とスキルを学びます。3月14日(土)午前10時～正午馬場ココネリ3階問50名(先着順)申 3月10日(火)までにつなごう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。

3月の健康相談などの日程(無料)		事前に予約が必要です。	
内容	場所	日程	受付時間
健康・禁煙相談 病状や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談など	豊北	10(水)・24(水)	13:30～15:30
	光	3(水)・17(水)	13:00～15:00
	光	5(木)	9:00～11:00
	光	24(水)	13:30～15:30
	石	5(木)	9:00～11:00
	石	17(水)	13:30～15:30
	大関	3(水)・17(水)	13:00～15:00
	大関	9(月)・23(月)	9:00～11:00
	豊北	4(水)	9:00～10:00
	光	6(金)	//
◆おとなの歯磨き相談 唾液による口腔(こうくう)環境の簡易測定など	光	18(水)	9:00～10:15
	石	27(金)	9:00～10:00
	大関	16(月)	//
心身障害者(児) 歯科相談	つ	7～28の毎土曜	13:00～16:30
	豊北	10(水)	14:00～16:00
◆こころの健康相談 不眠・無気力・もの忘れなどでお困りの方、精神疾患の方や家族	光	10(水)	14:30～16:10
	石	5(木)	14:00～15:30
	関	26(木)	//
◆うつ相談 気持が沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	大	5(木)	14:00～16:00
	豊北	18(水)	13:45～16:30
◆子育てこころの相談 子育てで悩んでいる方	石	18(水)	9:00～11:00
	石	18(水)	14:00～15:30
	関	4(水)	//
◆思春期・ひきこもり相談 ひきこもりと思われる方の家族(◎は、家族グループ相談のみ)	豊大	4(水)◎	14:00～16:00
	大	16(月)	//
◆大人の発達障害相談 18歳以上で発達障害と思われる方	豊光	2(月)	14:00～16:00
	光	26(木)	9:00～11:00
◆酒・ギャンブルなど依存、家族相談 依存症などでお困りの方や家族	石	16(月)	14:00～15:30
	豊大	16(月)	14:00～15:30
認知症相談 もの忘れなどでお困りの方や家族	豊大	27(金)	27カ所の地域包括支援センターで実施(要予約)。詳しくは、在宅介護支援係☎5984-4597

豊玉保健相談所 ☎3992-1188
北保健康相談所 ☎3931-1347
北保健康相談所 ☎3997-7722
石神井保健相談所 ☎3996-0634
大泉保健相談所 ☎3921-0217
関保健康相談所 ☎3929-5381
練馬つじ歯科診療所 ☎3963-9956
つじ歯科診療所 ☎3967-0121へお問い合わせください。
※断書の発行ができる医療機関については、医療連携・在宅医療サポートセンター ☎3967-0121へお問い合わせください。
※は事前に担当地域の保健相談所へご相談ください(担当地域は、わたしの便利帳「あなたを受け持つ窓口」をご覧ください)。

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

◆3月1日～7日は春の火災予防運動「目で確認 声出し確認 火の用心」
申 当日会場へ ※小雨決行。

●石神井消防ふれあいフェスタ2026
3月1日(日)午前10時～午後2時馬場石神井消防署☎3995-0119 消防火器・応急救護体験、消防演技の披露など

●春の光が丘消防フェス2026
3月7日(土)午前9時30分～11時30分①午前9時30分～午後0時30分馬場北町出張所(北町3-10-14)②光が丘消防署③④ミニ防火衣の着用体験、消防演技の披露など◎はしご車乗車体験(18組(抽選))。2月28日(土)までに同署HP)。

●練馬火災予防フェア
3月7日(土)午前9時30分～11時30分馬場練馬消防署☎3994-0119 消防ミニ消防車運転体験、消火器・応急救護体験、消防演技の披露など

◆広場緑地まつり
3月1日(日)午前11時～午後3時馬場大通り広場緑地(栄町

38-5)など餅つき、フリーマーケット、子どもゲーム(射的)馬場古田駅前北口商店会・佐久間☎090-3539-5250

◆不動産取引無料相談会
3月6日(金)午前11時～午後3時馬場区役所アトリウム申 当日会場へ問(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

◆親子テニール教室
5歳児～小学4年生と保護者 3月21日(土)午前9時～正午馬場大泉学園町希望が丘公園 ¥1人100円申 3月10日(火)までに電話で日本テニール協会練馬区連盟・庄司☎090-3517-2021(午後5時～9時)

◆区民健康講座「当院の災害・救急医療の現状」
3月21日(土)午後2時～3時馬場光が丘区民センター3階問練馬光が丘病院名譽病院長/光定誠問150名(先着順)申 電話で練馬光が丘病院☎3979-3611(平日午前9時～午後4時)

◆暮らしの中でどこでもできる健康維持体操
3月14日(土)午後2時～3時30分馬場介護老人保健施設ミレニアム桜台問実技問15名(先着順)申 電話で同所☎5946-5508

◆朝・夕・青空市
◆光が丘IMA南館前
2月22日(日)午前10時～午後3時馬場富永☎090-4374-3888

◆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、3月3日(必着)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。

◆こぶし公園(富士見台3-53-1)
3月8日(日)午前10時～正午(雨天中止)申 177-0034富士見台3-62-13-203リサイクルおたけまや☎090-6496-5366(先着20店)

◆介護学べるサロン
介護や健康に役立つ講座です。問在宅介護支援係☎5984-4597

◆介護者のための腰痛等予防体操
3月12日(土)午後2時30分～4時馬場高野台デイサービスセンター問実技問10名(先着順)申 電話で同所☎5923-0831

◆暮らしの中でどこでもできる健康維持体操
3月14日(土)午後2時～3時30分馬場介護老人保健施設ミレニアム桜台問実技問15名(先着順)申 電話で同所☎5946-5508

◆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。問育成支援係☎5984-1292

◆ねりま遊遊スクール
◆やってみよう!ペガールボール
3歳児～中学生と保護者 3月8日(日)午前10時～11時30分馬場光が丘区民センター3階問15組(先着順)申 電話で練馬区ペガールボール協会・原田☎090-3234-5584 WEBあり

◆親子で英語体操
1～3歳児と保護者 3月13日(金)午前10時30分～11時30分馬場光が丘区民センター6階問10組(先着順) ¥1組500円申 電話で子育てプレイスふわり・松本☎090-7243-6967(午前9時～午後5時)

◆スポーツなど
5歳児～中学生 ※未就学児は保護者同伴。 ※保護者の参加も可。 3月14日(土)午前9時～10時①午前10時～11時45分②午前10時45分～11時55分馬場桜台体育館③④ダブルダッチ⑤スラックライン⑥モルックなど問各20名(先着順) ¥100円(保護者のみ)申 当日会場へ

◆3月の水泳ワンポイントレッスン
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。 3月14日(土)午前9時～11時馬場三原台温水プール、上石神井体育館、

平和台体育館、光が丘体育館、中村南スポーツ交流センター問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。 ¥プール利用料(保護者のみ)馬場水着、水泳帽申 当日会場へ

◆子育て学習講座
◆やりとりはぐくむマカトンサイン
～言葉の遅れが気になるお子さんへ
子育て中の保護者、子育て支援に携わる方 3月7日(土)午前10時～11時30分馬場勤労福祉会館問20名(先着順)申 電話で旭出学園でまえ教室・岡田☎3922-4134(平日午前8時30分～午後5時)

◆学校応援団・開放まつり
◆練馬小
2月28日(土)午前9時～正午馬場ソフトバレーボール、ミニサッカー、工作など馬場上履き申 当日会場へ問学校応援団・開放係☎5984-1057

◆献血にご協力を
◆石神井公園駅中央口
2月22日(日)午前10時～正午・午後1時30分～4時馬場東京都赤十字血液センター武蔵野出張所☎0422-32-1100

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。

庭木1本から承ります!

お客様へのお約束
庭木1本より明瞭料金
トイレはお借りしません
土日でもOKです
お茶はご遠慮します

「ねりま区報」をご覧の方に
生垣の剪定
長さ1m高さ2m
通常2,200円を
初回限定 先着10名様
1,100円(税込)

9:00～17:00
練馬区土支田3-19-12
ガーデンエクステル 東京中央支店
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ
03-5933-2811

お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

CLASWELL 下石神井

見学予約・資料請求募集中

☎ 03-6700-6258 (受付時間 9:00~18:00)

●類型/住宅型 ●サ付登録の有無/無 ●居住の権利形態/利用権方式 ●利用料の支払方式/月払い方式 ●入居時の要件/混合型(自立除く) ●介護保険の利用/居宅サービス利用可 ●定員/50人 ●室数/50室 ●居室区分/1名

CLASWELL下石神井に関する詳しい情報はコチラから!

【所在地】東京都練馬区下石神井2-33-3
【アクセス】西武新宿線「上井草駅」徒歩9分
事業主体/KC-Welfare株式会社

雨漏検査!!

原因をピンポイント解明! 見積無料

0120-18-3216 東京都練馬区練馬2丁目19-3 (株)サーベイ 練馬三角ビル1F