

スポーツ

初心者スポーツ教室

申区HPまたは往復ハガキで①教室名(1～3の別。3はA～D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用具の貸し出し希望の有無(12のみ)⑧身長(1のみ)を、8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

1柔道

対小中学生 ※小学1・2年生は保護者同伴。回9月12日～10月17日の毎土曜午後4時～6時【6日制】場総合体育館定50名(抽選)¥150円持柔道着 ※貸し出しあり(クリーニング代実費)。

2卓球

対15歳以上の方(中学生を除く)回9月16日～10月28日の毎水曜午前10時～正午【9月23日を除く。6日制】場総合体育館定25名(抽選)¥500円 ※用具の貸し出しあり。

3水泳

対回9月17日～11月19日の毎木曜【10日制】A65歳未満の部…午前10時～正午B65歳以上の部…午後1時～3時C幼児の部(来年4月に小学校入学予定のお子さん)…午後3時～4時30分D小学生の部…午後4時～5時30分場上石神井体育館定各45名(抽選)¥250円

泳げない人の水泳教室

回20歳以上の方 ※過去に受講した方は申し込みません。回9月7日～12月21日の毎月曜午後1時～3時【9月21日、10月12日、11月2日・23日を除く。12日制】場旭町南地区区民館定15名(抽選)¥2,000円(65歳以上の方1,200円)申8月20日(木)までに電話で同所☎3904-5191

区民スポーツ大会ダンススポーツ

回9月20日(日)午後1時から場光が丘体育館¥1組500円申区HPや体育館、スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)などにある実施要項をご覧ください。9月14日(月)までに練馬区ダンススポーツ連盟・石川へ問スポーツ振興課事業係☎5984-1947

8/19(水) 入場無料

第316回 アトリウムミニステージ

回8月19日(水)午後0時15分～0時45分 申当日会場へ 問練馬文化センター☎3993-3311

場区役所アトリウム

▶曲目:リスト／愛の夢第3番、ベートーベン／ピアノソナタ第17番「テンペスト」Op.31-2より第3楽章 など

▶出演:河島真悠(ピアノ)

©秦泉寺学

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

◆中学校卒業程度認定試験回病気などの理由で、義務教育を修了できなかった方▶願書受付期限:8月21日(金)▶試験日:10月15日(休)▶願書の配布場所:東京都義務教育課(都庁第二本庁舎16階)問同所☎5320-6752

◆庚申の会ビッグサービスデー回8月15日(土)場江古田ゆうゆうロード回クーポン券の配布、ボックスティッシュのプレゼント ※なくなり次第終了。問米町本通り商店街振興組合・諸井☎3991-0954

◆公衆浴場でスパアミントの湯回8月16日(日)¥480円(小学生100円、未就学児無料)問練馬区公衆浴場組合・野内☎3970-4126

◆行政書士による「暮らしと事業の無料相談会」回8月21日(金)午前11時～午後4時場光が丘地区区民センター2階回当日会場へ問東京都行政書士会練馬支部・榎本☎3924-2093(平日午前11時～午後4時)

◆小伝馬町～元吉原辺りを歩く回場9月26日(土)午前9時東京メトロ日比谷線小伝馬町駅集合～伝馬町牢屋敷跡～元吉原～水天宮～午後0時30分東京メトロ半蔵門線水天宮前駅解散(約5km)定60名(先着順)¥800円回往復ハガキで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、9月4日(必着)までに〒177-0044上石神井1-32-37 SSC上石神井☎3929-8100

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

◆グリーンケア～大切な人を失った悲しみを言葉にしてみませんか回8月25日(水)午後1時30分～2時30分場NPO法人むすび(光が丘3-9-3-206)回講義回10名(先着順)回電話で同所☎6904-3275

◆スマホで始める認知症予防回8月29日(土)午後2時～4時場回ケアサービス伊東(平和台4-23-22)☎090-9665-2220回講義回20名(先着順)回当日会場へ

◆離れて暮らす親の介護をどうするか回9月5日(土)午前10時～11時30分場グループホームしゃくじいの庭(上石神井2-20-13)回講義回20名(先着順)回電話で同所☎3594-7011

◆介護保険とはどんな保険?フレイル予防につながるリハビリとは?回9月12日(土)午後2時30分～4時場回介護老人保健施設大泉学園ふきのとう☎3924-2215回講義回30名(先着順)回当日会場へ

地区祭

◆上石神井地区祭回8月22日(土)午後4時～8時30分(雨天23日(日))場上石神井小回模擬店、ステージ、盆踊りなど問実行委員会・桜井☎3920-0346

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、9月1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。 ※雨天中止。

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。

■社交ダンス ダンスイマ 初級者～中級者対象 毎土曜午後5時30分～7時30分 光が丘地区区民館 月会費3,000円 初回は無料体験可 白井☎090-1814-5001(要予約。午前11時～午後3時)

■みんなで踊ろう!アフリカダンス 9月5日午前11時～正午 大泉南小 講師 ダンスインストラクター/Moccoly 参加費500円(18歳以下の方無料) 小学2年生以下は保護者同伴 NPO法人ごたごた荘・吉田(メール npo_gotagotasoh-event@yahoo.co.jp(要予約))

■第63回ねりま寄席 8月22日午後1時15分開場 生涯学習センター 入場料200円 練馬区素人寄席演芸連盟・才葉亭さん小☎090-9133-4185

入はご遠慮ください。 ※雨天中止。

◆秋の陽公園(光が丘2-5-2)回9月6日(日)午前8時～午後1時回〒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)

■呼吸法・動作トレーニング 空の会 月2回水曜午前10時～正午 春日町青少年館 月会費3,000円 初回は無料体験可 平山☎080-3580-4626(要予約)

■アトリエグレープフルーツ展(絵画・立体など) 8月25日～30日午前10時～午後6時(25日は午後2時から。30日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 井坂(メール grapefruit.08@hotmail.co.jp)

■健康体操 自彊術 月4回水曜午前10時～11時30分 石神井公園区民交流センター 年会費3,000円 月会費2,500円 初回は無料体験可 高橋☎090-8562-1028(メール 8161207mari@gmail.com(要予約))

■楽しく学ぶ中国語公開講座(①苦手な声調を克服しよう②問答で学ぶ初級文法の落とし穴) 初心者～初級者対象 9月13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 元日中学院副学院長/鈴木繁 ①②とも参加費500円 練馬日中交流促進会☎090-3509-2021(メール lingmufan@gmail.com(要予約))

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。

雨漏検査!!

難解な雨漏りを即解決

特殊検査液で雨漏り原因をピンポイント解明 壁、天井のしみをみつけたらまず、ご一報下さい

修繕費の無駄はカット 見積無料

検査・修繕 0120-18-3216

東京都練馬区練馬2丁目19-3練馬三角ビル1F(株)サーベイ

見積り無料

樹木の剪定伐採、草刈り

048-424-3928

地元で選ばれる 確かな庭づくり

武蔵野植木株式会社

朝霞市溝沼5-15-9

広告

弁護士による無料法律相談会 8/19(水)、9/16(水) 13:30～17:00 会場: IKE・Biz としま産業振興プラザ 予約不要 住所: 東京都豊島区西池袋2-37-4/池袋駅南口 徒歩7分

9/7(月) 17:00～19:00 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 ☎090-8657-1486 (特定非営利活動法人 ライフデザイン) ※木曜・金曜は定休日のため電話受付を行っておりません

社山・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D9ビル6階 東京弁護士会所属 弁護士 社山尚志、弁護士 五十嵐重雄 *無料相談会の予定はHPにも掲載しております https://tyig-law.jp