

講座・催し

外国人のための生活オリエンテーション講座
～ねりまでくらすはじめのいっぽ

ごみの出し方や災害時の対応などの生活ルールを学びます。和菓子作りも体験できます。外国人の方
10月24日(土)午前10時～正午 勤労福祉会館 20名(抽選) 300円
10月9日(金)までに区HPまたは電話で地域振興課事業推進係
5984-4333

人権セミナー映画上映会
「荒野に希望の灯をともし」

アフガニスタンで35年にわたって医療支援に携わり、用水路建設による地域再生に取り組んだ医師・中村哲さんの生き方を通して、平和や人権などについて考えます。
10月2日(金)午後6時30分～8時 区役所アトリウム地下多目的会議室 70名(先着順)
区HPまたは電話で人

権啓発担当係へ ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員4名)を利用したい方は、9月17日(木)までに併せて申し込んでください。
(パネル展)
中村哲さんの現地活動を紹介します。

場所	日時
男女共同参画センターえーる	10/13(火)までの9:00～21:30
区役所アトリウム	10/9(金)～13(火) 8:45～20:00

※いずれも10/13は12:00まで。
区人権啓発担当係 5984-1452

勤労福祉会館の催し

各30名(先着順) 開催日の2日前までに電話で同館 3923-5511

働き方改革講座「多様な働き手の多様な働き方で乗り切ろう～働き方改革をチャンスと捉えよう」
10月9日(金)午後6時～8時 特定社会保険労務士／角山史朗

元気はつらつ生活講座「ケアフーズを知ろう～介護食ってなに?」
10月13日(火)午後1時30分～3時

30分 介護福祉士／志寒浩二

健康生きがい講座「正しい歩き方を知って、健康ウォーキング」
10月17日(土)午後2時～4時 健康ウォーキング指導士／富所正史
200円

スポーツ

初心者スポーツ教室
バレーボール

15歳以上の方(中学生を除く)
10月8日～11月12日の毎木曜午前10時～正午【6日制】 総合体育館 50名(抽選) 500円
区HPまたは往復ハガキで①教室名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電話番号を、9月15日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係 5984-1947

区民スポーツ大会

スポーツ振興課事業係 5984-1947 ※実施要項は、区HPや体育

館、スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)などをご覧ください。

少林寺拳法
9月23日(祝)午前10時から 光が丘体育館 実施要項をご覧くださいの上、9月7日(月)までに練馬区少林寺拳法連盟事務局へ

なぎなた
10月18日(日)午後1時から 桜台体育館 2,000円 実施要項をご覧くださいの上、9月24日(木)までに練馬区なぎなた連盟へ

陸上
小学生以上 10月25日(日)午前9時から 練馬総合運動場公園内トラック競技、フィールド競技 1種目一般1,000円、小学生～高校生800円、リレーは1チーム2,000円
実施要項をご覧くださいの上、9月18日(金)までに練馬区陸上競技協会へ



9～12月 ベルデに泊まってイベントを楽しもう!

施設名	日程・内容
ベルデ武石本館・新館(長野県)	11月中旬～下旬…新そば祭り 12/24(木)…クリスマスケーキの提供 12/31(木)…年越しそばの提供(新館のみ)
ベルデ岩井(千葉県)	12/31(木)まで…アンケート回答者へ竹細工の提供 9/25(金)…中秋の名月鑑賞 10/23(金)…十三夜の鑑賞 12/1(火)～25(金)…クリスマスケーキの提供 12/31(木)…年越しそばの提供

※イベントの内容など詳しくは、各ベルデへお問い合わせください。

宿泊の予約方法

電話で各ベルデへ
武石本館 0268-86-2526
武石新館 0268-86-2525
岩井 0470-57-4141

インターネットで「ベルデ宿泊予約サイト」

※ベルデ軽井沢は工事のため、12月31日(木)まで休館します。

ねりま観光ツアー
Nerima Sightseeing Tour

太陽の恵みを、ぎゅっと収穫。好評の

練馬産のキウイ狩り & ホテルランチバイキングツアー

公園をガイドと散策し、光が丘の歴史や自然を感じながら、キウイの収穫体験やランチバイキングを楽しめます。
10月30日(金) 31日(土) 午前10時 光が丘区民センター2階集合～夏の雲公園・春の風公園～おざわ農園～午後1時30分 ホテルカデンツァ東京解散(約2km) 各15名(抽選) 4,700円 5,000円 ※摘み取り代1kg分を含む。
9月15日(火)までにねりま観光センターHP ※結果は9月下旬に同センターHPでお知らせします。同センター 4586-1199

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をお願いします。
●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。

50歳からの英会話 初級者対象 月3回水曜午後2時～3時30分 男女共同参画センターえーる 月会費4,000円 初回は無料体験可 佐藤 080-5021-6113 ① sato-yuji13410@jcom.home.ne.jp (要予約)

中国語サロン 初級者～中級者対象 毎火曜午後0時30分～1時50分 光が丘地区区民館など 中国人女性講師が指導 月会費4,000円 教材費実費 初回は無料体験可 大木 090-5343-5576 (要予約。午前中)

水中歩行運動・水泳 水歩会 月4回木曜午前9時～11時 三原台温水プール 女性講師が指導 入会金1,000円 月会費1,700円 保険料実費 初回は無料体験可 木村 5934-1188 (要予約)

新時代練馬の美術館を考えるつどい 9月12日午後2時～4時 練馬区職員研修所 資料代500円 練馬区立美術館を考える会・勝山 080-2008-3793 ① k-sigeru@jcom.home.ne.jp

健康体操(椅子・ボール・セラバンドを使用) さわやか体操まいまいクラブ 毎水曜①午後1時15分～2時45分②午後3時～4時30分 関区民センター 講師 大谷景 ①②とも年会費100円、月会費3,000円 小松 070-4447-4757 ① maimai.club.1999@gmail.com (要予約)

男の料理教室 大泉料理倶楽部 50歳以上の男性対象 第3土曜午後1時30分～5時 勤労福祉会館 講師 管理栄養士／平島直美 会費3カ月4,000円 材料費3カ月2,000円 新井 080-5687-2525 ① t_arai0115@yahoo.co.jp (要予約)

講演会「①憲法改正・戦争する国づくりのねらいと危険性②自衛隊駐屯地のある街「練馬」で平和を考える」 ①9月27日午後6時30分～8時30分②10月24日午後5時30分～7時30分 ココネリ3階 講師 渡辺治ほか ①②とも参加費無料 区民集会実行委員会 3993-5405 ① nerimakusyokurou@d01.itscom.net

水泳 スイマーズ 3泳法で25m泳げる中高年齢の女性対象 毎水曜午前11時～午後1時 上石神井体育館 月会費2,000円 初回は無料体験可 高橋 3929-3880 (要予約)

第3回原爆・戦争写真展(①写真展示会②上映会・講演会) 小学生以上対象 ①9月9日～12日午前9時～午後6時②13日午後1時30分～6時30分 ①春日町図書館②春日町地域集会所 ①②とも入場無料 ねりま春日町九条の会・大津 3577-7941

第5回家族でパンザイ・みんなのぶんかさい(合唱・ダンス・クラシック・アンデス音楽の演奏など) 9月19日午後1時開演 生涯学習センター 入場無料 NPO法人健生会・竹内 090-9647-0710

武蔵関歌謡ボイス(発声・新曲指導) 第1・3木曜午後2時～4時 関区民センター 講師 日本歌謡指導者協会理事長／しんま多井地 入会金2,000円 月会費2,500円 初回は1,000円で体験可 米田 5991-6011 ① jpljpl@ezweb.ne.jp

健康からてクラブ無料体験会 小学生対象 9月6日午前9時30分～11時30分 豊玉小 例会…5歳児以上対象 毎日曜午前9時～正午 豊玉小 入会金3,000円 月会費2,000円 初回は無料体験可 久保 5387-8963 ① kbs@kuboshokai.com (体験会のみ要予約)

チャオズウインドアンサンブル第9回定期演奏会 9月27日午後1時30分開場 練馬文化センター 指揮 山崎勇太 入場無料 末永 090-9008-7723 ① info@chaoz.jp

すずしろ卓球クラブ(ラージボール) 60歳以上の方対象 毎火曜午後4時～6時 総合体育館 入会金1,000円 月会費750円 初回は無料体験可 木村 5998-0342 (要予約)