

講座・催し②

ねりま観光ツアー「親子で作るオリジナルリース体験ツアー」

石神井公園を探索した後、松ぼっくりやドングリなどを使ってオリジナルリースを作ります。使いたい素材を持ち込むこともできます。**対**中学生以下のお子さんと保護者**回**場11月28日(土)④午前9時⑩午後1時30分石神井観光案内所集合～石神井公園～④正午⑩午後4時30分

ワークショップ石神井解散(約1.5km)**定**各6組(抽選)**費**1組2,000円**申**10月15日(木)までにねりま観光センターHP ※結果は10月下旬に同センターHPでお知らせします。**回**同センター☎4586-1199

スポーツ

初心者スポーツ教室

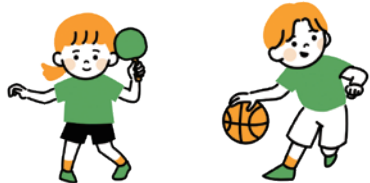
申区HPまたは往復ハガキで①教室名(1・2の別も)②住所③氏名(ふりがな)④生年月日(学生は学年も)⑤

性別⑥電話番号を、10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**1やさしいエアロビックダンス****対**15歳以上の方(中学生を除く)**回**11月6日～27日の毎金曜午後7時～9時【4日制】**場**光が丘体育館**定**60名(抽選)**費**100円**2バスケットボール****対**小学4～6年生**回**11月7日～12月12日の毎土曜午後4時～6時【6日制】**場**中村南スポーツ交流センター**定**35名(抽選)**費**150円

区民スポーツ大会

回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)などでご覧になれます。**●自転車(競技用)****対**中学生以上**回**11月15日(日)午前9時から(午前8時30分開場)**場**西武園競輪場(埼玉県所沢市)**内**一般男子49歳以下・59歳以下・64歳以下・69歳以下・74歳以下・75歳以上の部、一般女子の部 ※400・1,200mのタイムトライアル。**費**500円**持**競技用自転車、ヘルメット**申**ハガキで①部別②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号を、11月6日

(必着)までに〒179-0085早宮1-29-2練馬区自転車連盟・斎藤へ**●卓球(④シングルス⑧ダブルス)****対**中学生以上**回**④11月23日(祝)⑧12月6日(日)午前9時から**場**総合体育館**費**④700円⑧1組1,400円**申**実施要項をご覧くださいの上、10月23日(金)までに練馬区卓球連盟・吉浦へ**●駅伝****回**12月6日(日)午前8時30分から**場**練馬総合運動場公園**費**(1チーム):高校生3,200円、中学生・一般4,000円**申**実施要項をご覧くださいの上、10月20日(火)までに練馬区陸上競技協会へ**●バスケットボール(小学生の部)****対**8名以上で構成されたチーム**回****内**10歳以下の部…12月19日(土)、12歳以下女子の部…12月20日(日)、12歳以下男子の部…12月26日(土)、12歳以下男女決勝など…12月27日(日)いずれも午前9時から**場**総合体育館など**費**1チーム5,000円(10歳以下の部は4,000円)**申**実施要項をご覧くださいの上、10月17日(土)までに練馬区ミニバスケットボール協会へ



アプリ「とれたたてねりま」練馬まつりを応援！商店街デジタルスタンプラリー

練馬駅・豊島園駅周辺の商店街を巡り、12カ所にあるスタンプを4つ以上集めると、練馬まつり当日にオリジナルねり丸グッズがもらえます(先着1,000名)。詳しくは、練馬まつりHPをご覧ください。**▶引換日:10月18日(日)▶引換場所:南町小回練馬まつり事務局☎050-3627-8907**



アプリのダウンロードはコチラ



▲区HP

◀ねり丸リールキーホルダー

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

◆シニアこそ貯筋&脳トレ～いつまでも自分の足で！使って貯(た)めよう筋肉貯筋**回**おおむね60歳以上の方**回**10月2日～来年3月26日の毎金曜午後2時～3時30分(10月30日、来年1月1日・29日を除く)**場**桜台体育館**講**健康運動指導士／山田多佳子**定**各16名(先着順)**費**1回1,000円**申**電話または電子メールで①催し名(参加希望日も)②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、開催日の前日までにSSC桜台・南波☎090-1408-9900**Eメール**sakuradai.staff3@gmail.com

◆ふれあい教室(講演会④今日からできる糖尿病の食事⑧介護医療院について)**回**④10月10日(土)⑧24日(土)午後1時30分～3時**場**慈誠会・光が丘病院**講**慈誠会・光が丘介護医療院院長／神崎博ほか**定**各20名(先着順)**申**同HPまたは電話で同所☎5997-7272

◆大泉学園にあなたが残したい個店を応援！大泉遺産プロジェクト**回**18歳以上の方**回**10月10日(土)午後5時～6時30分**場**Jazz&地酒in“F”(インエフ)(東大泉3-4-19 津田ビル3階)**回**初心者向けジャズの楽しみ方入門講座、ピアニストと講師の生演奏**場**Jazz&地酒in“F”／佐藤浩秋**定**20名(先着順)**申**大泉遺産プロジェクトHP**回**同プロジェクト運営委員会(クッキング・チーズ内)・佐藤☎5935-4428

◆シルバー水中フェスティバル2026**回**区内在住の60歳以上の方**回**10月16日(金)午前10時～午後1時30分**場**光が丘体育館**回**水中運動、玉入れ、記録会など**費**500円**申**電話またはハガキで①催し名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、10月15日(必着)までに〒179-0084氷川台2-7-9-403実行委員会・沖山☎090-9149-4325**◆第33回MOA美術館練馬児童作品展****回**10月16日(金)～18日(日)午前10時～午後6時(16日は午後3時から。18日は午後4時まで)**場**練馬区立美術館

回実行委員会・梶田☎080-3732-2859 ※12月12日(土)～14日(月)に区役所アトリウムで入賞作品35点を展示。

◆練馬福祉園みのり祭**回**10月17日(土)午前10時～午後3時30分**場**回練馬福祉園(大泉学園町9-4-1)☎3978-5141**内**模擬店、キッチンカー、サンバステージなど

◆大泉学園緑町会フリーマーケット**回**10月18日(日)午前10時～午後3時**場**大泉公園(大泉学園町6-26) **回**大泉学園緑町会・羽賀☎090-4600-0661

◆フットサルフェスタ(④フットサル大会⑧スポーツ鬼ごっこ大会)**回**④小学3年生(2年生も可)で構成された5名以上のチーム⑧小学生で構成された5～10名のチーム**回**10月24日(土)④午前9時～午後1時⑧午後1時～5時**場**光が丘体育館**定**④6チーム⑧8チーム(先着順)**費**④1チーム3,500円⑧1チーム6,000円**申**SSC光が丘HP**回**同SSC・柏木☎080-1378-2908

◆白百合まつり**回**10月24日(土)午前10時～午後2時**場**回白百合福祉作業所☎3995-7796**内**バランスボール体験、模擬店など

◆桜台フェスタ2026**回**10月24日(土)・25日(日)午前11時～午後5時**場**桜台駅周辺の飲食店**回**クイズに答えると抽選で景品をプレゼント**場**桜台商業協同組合・山崎☎3991-3037

◆認知症サポーター養成講座**回**10月24日(土)午後1時30分～3時**場**介護付き有料老人ホームうらら練馬(早宮4-27-23)**講**理学療法士／土井政紀**定**20名(先着順)**申**電話で同所☎3557-1030

◆身近なことから学ぶ成年後見人講習会(④基礎⑧応用)**回**④10月25日(日)・31日(土)⑧11月21日(土)・28日(土)午前9時30分～午後3時30分【2日制】**場**ココネリ3階**回**弁護士／土肥尚子ほか**定**各15名(先着順)**費**1,000円**申**電話または電子メールで①講習会名(④⑧の別も)②住所③氏名④電話番号を、NPO法人成年後見のぞみ会・吉浦☎080-5092-1089**Eメール**info@kouken-nozomi.org**◆ライフ親子グラウンドゴルフ大会****回**4歳児～小学生と保護者**回**11月

1日(日)午前9時30分～正午**場**大泉さくら運動公園**定**50組(先着順)**費**1組200円**申**電話またはファクスで①大会名②住所③参加者全員(2名までの氏名・年齢・性別④電話番号を、10月24日(土)までにSSC大泉☎3921-1300**FAX**3921-1691

◆秋季ソフトテニス教室**回**小学生以上 ※小学生は保護者同伴。**回**11月1日～15日の毎日曜午前9時30分～午後0時30分(予備日22日(日))**場**豊玉中公園庭球場**定**各60名(先着順)**費**500円**申**当日会場へ**回**練馬区ソフトテニス連盟・久下☎090-1407-1632

◆石神井特別支援学校 支援機関の方向け学校見学会**回**11月6日(金)午前9時30分～11時**内**授業見学、説明会など**申**同学校HP**回**同学校☎3929-0012

◆ビーチボールバレー交流会**回**18歳以上の方**回**11月7日(土)午前9時～午後3時30分**場**総合体育館**定**40名(先着順)**費**800円(チーム〈4～6名〉で申し込む場合は1チーム3,000円)**申**電話または電子メールで①催し名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、10月23日(金)までにSSC谷原☎3997-2500**Eメール**ssc-yahara@nerimassc.gr.jp

◆わくわくフェスタ2026**回**11月14日(土)午前10時～午後2時**場**回ワークショップ石神井(石神井町7-17-4)☎5923-9811**回**模擬店、物品販売、物作り体験コーナーなど

◆法人向け年末調整の仕方～令和8年度税制改正をふまえて**回**11月16日(月)午後2時～4時**場**勤労福祉会館**回**練馬西税務署職員**定**30名(先着順)**申**電話または電子メールで①催し名②住所③氏名④電話番号を、11月9日(月)までに練馬西法人会☎3923-7272**Eメール**info@nerimanishi-houjinkai.or.jp

朝・夕・青空市

◆南ヶ丘商店街**回**10月2日(金)午前10時～午後5時**回**村上☎3999-4874**◆光が丘IMA南館前****回**10月4日(日)午前10時～午後3時**回**富永☎090-4374-3888

献血にご協力を

◆光が丘公園ふれあいの径(光が丘地区祭会場)**回**10月10日(土)午前10時15分～午後2時15分 ※地区祭が中止の場合は献血も中止。**回**東京都赤十字血液センター武蔵野出張所☎0422-32-1100

介護学べるサロン

介護や健康に役立つ講座です。**回**在宅介護支援係☎5984-4597**◆離れて暮らす親の介護を考える****回**10月12日(日)午前9時30分～11時30分**場**光が丘区民センター5階**内**講義、相談**定**15名(先着順)**申**電話で小規模多機能型居宅介護たがらの家☎3998-8767

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。**回**育成支援係☎5984-1292

ねりま遊遊スクール

◆はじめてのバレエを楽しもう！**回**④3～5歳児⑧小学1～3年生 ※④⑧とも保護者同伴。**回**10月12日(祝)④午前10時30分～11時15分⑧午前11時30分～午後0時15分**場**春日町青少年館**定**各15名(先着順)**申**電話でバレエR・前川☎090-1547-2604(午前8時～午後9時) **WEBあり****◆親子で楽しむフィットセラピー～お好きな香りでハンドクリーム作り****回**1～3歳児と保護者**回**10月22日(木)午前10時～正午**場**光が丘区民センター6階**定**10組(先着順)**費**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) **WEBあり**

◆ビー玉アートでクモの巣のバグをつくろう**回**2歳児～小学生 ※未就学児は保護者同伴。**回**10月25日(日)午前10時～11時**場**立野地区区民館**定**20名(先着順)**費**1人200円**申**電話でわいわいワーカーズ立野・浜中☎090-8541-3696(午前9時～午後5時) **WEBあり**

◆0歳からの親子で楽しむおとあーとコンサート**回**未就学児と保護者**回**12月18日(金)午前10時30分～11時30分**場**ココネリ3階**定**40組(先着順)**費**1組500円**申**電話でおとあーと研究室☎050-6879-3268(平日午前10時～午後3時) **WEBあり**

すまいるねりま遊遊スクール

◆楽しいダンスあそびをしよう！**回**主に知的障害のある小中学生と保護者**回**11月7日(土)午前10時30分～11時30分**場**上石神井北地域集会所**定**25名(先着順)**申**電話でダンスラボ・松浦☎080-3000-6580(午前9時～午後9時) **WEBあり**

子育て学習講座

◆知っていますか？児童文学者いぬいとみこ**回**子育て中の保護者、子育て支援に携わる方など**回**10月25日(日)午後3時～5時**場**貴井図書館**定**50名(先着順)**申**電話で子どもの本の会イングルサイド・田中☎3330-0837(午前9時～午後6時) **WEBあり**

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、10月13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。**◆和田堀公園**(石神井町1-1-11)**回**10月18日(日)午前9時30分～午後1時30分**回**〒177-0041石神井町1-3-7物々(もののもの)☎3997-4333(先着20店。問い合わせは午後6時～8時)**◆たがら公園**(田柄2-45-1)**回**10月18日(日)午前10時～正午**回**〒179-0073田柄2-8-13 クローバーの会☎090-6487-0857(先着30店。問い合わせは午後6時～8時)

地区祭

◆第七地区祭(田柄)**回**10月18日(日)午前9時30分～午後2時**場**田柄小**内**模擬店、演芸大会、青空市など**回**実行委員会・渡辺☎3939-1462**◆大泉東地区祭****回**10月25日(日)午前10時～午後2時**場**大泉南小**内**模擬店、音楽会、絵画展、ミニSLの走行など**回**実行委員会・斧田☎3922-1182