

障害者とのコミュニケーション
サポーター養成研修
(A一般B区内事業者)

障害のある方とのコミュニケーションやサポート方法を学びます。
B A10月30日(金)B31日(土)午後2時～5時
場 A区役所本庁舎19階B同20階
講 ワークショップデザイナー／近藤茜 B各30名(先着順)
申 練馬福祉人材育成・研修センターHPまたは電話、ファクスで①研修名(A・Bの別も)②氏名(ふりがな・Bは事業者名も)③電話番号またはファクス番号を、10月23日(金)までに同センター ☎6758-0145 FAX 5383-7421

絵手紙教室
～いろいろなハガキに絵手紙をかこう

B10月31日(土)午後1時～3時
場 サンライフ練馬 B日本絵手紙協会公認講師／田代修子 B25名(抽選)
申 往復ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、10月15日(必着)までに〒176-0021貫井1-36-18 サンライフ練馬 ☎3990-0185

五味康祐のオーディオで聴く
レコードコンサート
～ベルリオーズ「幻想交響曲」の世界

B中学生以上 B10月31日(土)A午後1

時30分～3時B午後3時30分～5時
場 石神井松の風文化公園管理棟 B各20名(抽選)
料 ¥300円 申 石神井公園ふるさと文化館HPまたは往復ハガキで①催し名(A・Bの別も)②代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号③参加者全員(2名まで)の氏名(ふりがな)を、10月15日(必着)までに〒177-0045石神井台1-33-44 石神井公園ふるさと文化館分室へ 問 石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

「障害のある人のきょうだいとして育つ」とは？
～1人のソーシャルワーカーのお話

B11月7日(土)午前10時～11時45分
場 光が丘区民センター2階 Bよこはま港南地域療育センターソーシャルワーカー／平野亜紀 B100名(先着順)
申 10月29日(木)までに区HPまたは電話でこども発達支援センター ☎3975-6251 ※オンラインでも配信します。詳しくは、区HPをご覧ください。

ひきこもりがちなココロをつなぐ
～わたしの「これからライフ」2026

ヨガを楽しみながら、参加者同士で交流します。 Bひきこもりなどの状態にある女性、その家族・支援者の女性 B A11月5日(木)B来年1月21

日(木)C3月11日(木)午前10時～正午
場 男女共同参画センターえーる ☎3996-9007 FAX 3996-9010 講 全米ヨガアライアンスRYT200／滝沢菜穂 B各15名(先着順)
申 同センターHP ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方、手話通訳を希望する方は、開催日の2週間前までに併せて申し込んでください。

武蔵大学公開講座「練馬に武蔵学園100余年～学園の緑を護る伝統と江古田ミツバチ・プロジェクト」

B18歳以上の方 B11月7日(土)午前10時30分～午後0時30分
場 武蔵大学 B武蔵大学名誉教授／丸橋珠樹 B250名(先着順)
申 区HPまたは電話で生涯学習センター ☎3991-1667

松風ウォーク樹木ラリー

園内を散策し、樹木の特性やアロマテラピーなどを学びます。 B11月8日(日)午後1時30分～3時20分
場 石神井松の風文化公園 B東京大学名誉教授／谷田貝光克 B35名(先着順)
申 10月31日(土)までに電話で同園 ☎5372-2455

勤労福祉会館の催し

申 1 2 11月6日(金) 3 19日(木)まで

に電話で同館 ☎3923-5511 FAX 3923-5512 ※ 2 をファクスで申し込む場合は、①講座名②住所③氏名(ふりがな)④ファクス番号をお知らせください。

1 勤福落語会

B11月8日(日)午後1時30分～4時30分
内 落語協会真打ち／柳家福治ほか B150名(先着順)
料 ¥500円

2 はじめての手話講座

B11月8日(日)・22日(日)午後2時～4時【2日制】
講 練馬区聴覚障害者協会会員 B30名(先着順)
料 ¥2,000円

3 ライフプラン講座「援助力による終活のすすめ～終わり良ければ、すべてよし」

B11月21日(土)午後2時～4時
講 終活支援アドバイザー／早川修 B50名(先着順)
料 ¥200円

講演会「成年後見制度の理念と概要～意思決定支援のあり方」

B11月11日(水)午後1時～4時
場 石神井公園区民交流センター B第二東京弁護士会弁護士／池原毅和 B100名(先着順)
申 練馬区社会福祉協議会HPまたは電話、ファクスで①講演会名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、10月30日(金)までに権利擁護センターほっとサポートねりま ☎5912-4022 FAX 3994-1224

ベルデ(少年自然の家) 冬休み期間の

抽選申し込みを開始

問 合せ

団体利用…少年自然の家係 ☎5984-2441
一般利用…ベルデ【軽井沢 ☎0267-46-4141、
武石本館 ☎0268-86-2526、武石新館 ☎0268-86-2525、岩井 ☎0470-57-4141】

利用期間 軽井沢…来年1/1(祝)～1/6(水) 武石本館・新館…12/26(土)～来年1/6(水) 岩井…12/26(土)～来年1/5(火)

軽井沢(長野県軽井沢町)・武石(上田市)、岩井(千葉県南房総市)にある宿泊施設です。冬休み期間の利用は、団体と一般に分けて受け付けます。利用は1グループ1回のみで3泊までです。 ※区内在住・在勤(在学)でない方が半数を超えるグループは申し込みません。 ※2通以上の申し込みは無効です。 ※軽井沢・武石はスキー用具(板・ブーツ・ストック)の貸し出しあり(1日1,000円。中学生以下無料)。 ※軽井沢・武石のグラウンドとテニスコートは冬季閉鎖中です。

団体利用 10/9(金)までに区HP

対 象 10名以上で利用する区内の少年団体や生涯学習団体など
※親睦のみを目的とする場合は一般利用となります。

申 込 10月9日(金)までに区HP

予 約 会 10月16日(金)午前9時30分から行います。代表者は必ず参加してください。
※会場など詳しくは、10月14日(水)に区HPでお知らせします。

一般利用 10/15(必着)までにベルデ宿泊予約サイトまたは往復ハガキ

対 象 区内在住・在勤(在学)の方など

申 込 ベルデ宿泊予約サイトまたは右の申込書を往復ハガキの往信の裏面に貼って、10月15日(必着)までに〒176-8501 区役所内少年自然の家係へ ※結果は10月23日(金)に通知します。

部屋の種類と個室利用料金 ※別途、基本料金などが掛かります。

施設名	定員3名(3,000円/室)	定員4名(4,000円/室)	定員8名(無料/室)
軽井沢	—(※1)	—(※1)	28室
武石本館	6室	—	18室
武石新館	1室(※2)	14室	—
岩井	8室(※3)	6室	28室(※3)

※1 工事のため利用できません。利用再開日については、12月1日(火)以降に区HPやベルデ宿泊予約サイトでお知らせします。 ※2 車いす対応の部屋です。 ※3 団体のみ利用できます。

ベルデ冬休み一般利用抽選申込書 ※施設により利用期間が異なります。

1 希望施設を1つ選び、必要な部屋数を に記入してください
(和室・洋室の指定はできません。選べる施設は希望別につき1つです)

2 希望日程を に記入してください

第1希望	軽井沢 8人定員 室	武石本館 3人定員 室 8人定員 室	武石新館 3人定員 室 4人定員 室	岩井 3人定員 室 4人定員 室 8人定員 室	月 日 から 泊 (3泊まで)
第2希望	軽井沢 8人定員 室	武石本館 3人定員 室 8人定員 室	武石新館 3人定員 室 4人定員 室	岩井 3人定員 室 4人定員 室 8人定員 室	月 日 から 泊 (3泊まで)
第3希望	軽井沢 8人定員 室	武石本館 3人定員 室 8人定員 室	武石新館 3人定員 室 4人定員 室	岩井 3人定員 室 4人定員 室 8人定員 室	月 日 から 泊 (3泊まで)

3 利用者数 大人 人・中学生 人・小学生 人
幼児(布団あり 人・布団なし 人)
(うち車いす利用者 人)

4 申込代表者
氏名 〒 -
住所 練馬区
区外在住で区内在勤(在学)の方は勤務先(学校名)
☎ 利用当日まで連絡の取れる電話番号を記入してください

5 運動施設・研修室の利用を希望する場合は、付帯設備名、利用日時に○印を付け、どちらかの□にチェックを入れてください。
【付帯設備名】 グラウンド・体育館・テニスコート・研修室
【利用日時】 初日午後 2日目午前・午後 3日目午前・午後 4日目午前
□付帯設備が利用できない場合は、宿泊も希望しない
□付帯設備が利用できなくても、宿泊を希望する

※往復ハガキの往信の裏面に貼ってください。