記事のタイトルをクリックすると、当該記事のホームページに遷移します。※ページがない場合は、遷移しません。

健康・衛生

理学療法士が伝える 災害時のフレイル予防講座 ～フレイル・血栓を防ぐポイント

日12月15日㈫午後2時～3時30分 場石神井庁舎5階 内講義、体操 講(公社)東京都理学療法士協会／瀧本知未ほか 定40名(先着順) 申電話またはファクス、電子メールで①講座名②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ファクス番号または電子メールアドレス(ある方のみ)を、11月27日㈮までに福祉防災・システム係☎5984-1337 FAX 5984-1214 Eメール tiikifukushi16@city.nerima.tokyo.jp

発達障害の正しい知識と理解 ～自分らしく地域で暮らすために

日12月15日㈫午後2時～4時 場光が丘区民センター2階 内講義 講東京さつきホスピタル副院長／遠藤季哉 定50名(先着順) 申区HPまたは電話で光が丘保健相談所☎5997-7722

血糖値と上手に付き合う暮らし方 ～運動で数値改善を目指そう

日12月17日㈭午前9時30分～11時30分 場関保健相談所 内講義、運動実技 講健康運動指導士／旦尾麻樹 定25名(先着順) 申区HPまたは電話で同所☎3929-5381

「大丈夫？」のその先へ ～若者の生きづらさと自殺予防

日12月21日㈪午前10時～正午 場石神井庁舎5階 内講義 講(一社)髙橋聡美研究室代表／髙橋聡美 定50名(先着順) 申区HPまたは電話で大泉保健相談所☎3921-0217

講座・催し

友好都市・長野県上田市物産販売会

おやきやそば、地酒などを販売します。日11月19日㈭午前11時～午後3時 場区役所アトリウム 問国際・都市交流担当係☎5984-1302

大泉学園町福祉園の施設公開

日11月24日㈫～26日㈭午前10時～11時30分・午後1時30分～2時30分 場問大泉学園町福祉園☎3923-8540 FAX 3923-8541 内活動紹介、施設見学など 申当日会場へ

かたくりアート展示 in平和台図書館

かたくり福祉作業所の利用者が描いた絵を展示します。日11月25日㈫～12月13日㈯午前9時～午後8時(土・日曜は午後7時まで)　※11月30日㈪は休館。場平和台図書館 問同作業所☎5387-4610

家族を支える男性のための介護セミナー～男性視点で考える介護と役割とライフバランス

日12月12日㈯午前10時～正午 場男女共同参画センターえーる 講NPO法人認知症サポートセンター・ねりま理事／加藤たまみ 定30名(先着順) 申男女共同参画センターえーるHPまたは電話、ファクスで①セミナー名②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号を、同所☎3996-9007 FAX 3996-9010　※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢・性別も、手話通訳を希望する方はその旨も、11月26日㈭までにお知らせください。

障害者フェスティバル

福祉団体や障害者施設などによる作品展示やコンサート、自主製品などの販売を行います。日12月5日㈯午前10時～午後3時 場光が丘区民センターなど 問障害者施策推進課管理係☎5984-4598 FAX 5984-1215



情報あらかると①

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

◆脳トレ！健康マージャン教室 対18歳以上の初心者 日毎木曜Ⓐ午前9時～正午Ⓑ午後1時～4時 場上石神井体育館 定各32名(先着順) ¥1回500円(初回は無料) 申電話または電子メールで①教室名(参加希望日とⒶⒷの別も)②氏名③年齢を、SSC上石神井☎3929-8100 Eメール ssc-kamisyakuji@nerimassc.gr.jp

◆没後70年茂田井武とパリの画家たち～Parisの破片(カケラ) 日来年1月31日㈰までの午前10時～午後5時(入館は午後4時30分まで)　※月曜、年末年始休館(ただし、11月23日㈪、来年1月12日㈪は休館)。場問ちひろ美術館・東京(下石神井4-7-2)☎3995-0612 ¥1,200円(18歳以下の方無料。その他割引制度あり) 申当日会場へ

◆公衆浴場でセージの湯 日11月15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

◆としまえんあたりのみちくさまつり2026 日11月15日㈰午前9時～午後4時 場練馬城址公園エントランス広場 内飲食物などの販売、音楽・ダンスなどのステージ、抽選会など 問としまえんあたりの実行委員会・志村☎3990-5550　※豊島園駅周辺でスタンプラリーも実施。詳しくは、同インスタグラムをご覧ください。

◆徳川御殿・鷹(たか)狩りショー 日11月15日㈰午後0時30分～3時20分 場北町上宿公園(北町2-34-1) 問ニュー北町商店街振興組合・大木☎090-4945-5811　※詳しくは、同商店街HPをご覧ください。　※同商店街のLINEに登録して11月18日㈫から公開するショーの動画を見た方に、抽選で景品をプレゼント。

◆不動産取引無料相談会 日11月26日㈭午前11時～午後3時 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

◆バタフライガーデン観察会「蝶(チョウ)を呼ぶバタフライガーデン～冬のお手入れ入門」 日12月5日㈯午後1時30分～2時30分　※予備日6日㈰。場石神井公園 講神奈川県立高校教師／美ノ谷憲久 申電話で石神井公園サービスセンター☎3996-3950(午前9時～午後5時)

◆ねりまのねり歩き(Ⓐ残された練馬の自然を訪ねようコースⒷ関のぼろ市と富士見池コース) 日場Ⓐ12月6日㈰午前9時20分光が丘区民センター集合～稲荷山憩いの森～中里郷土の森～午後0時30分大泉中央公園解散(約4.5km)Ⓑ9日㈫午前9時20分西武新宿線東伏見駅集合～国史跡下野谷遺跡～富士見池～正午本立寺解散(約3km) 定各15名(抽選) ¥500円 申往復ハガキで①催し名(ⒶⒷの別も)②参加者全員(4名まで)の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、11月20日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1　ねりま観光案内所☎3991-8101

◆生涯現役セミナー「シニア期に向けた暮らしと働き方」 対55歳以上の方 日12月11日㈮午後1時～3時45分 場ココネリ3階 定35名(先着順) 申電話で生涯現役セミナー事務局予約専用ダイヤル☎5422-1399(平日午前9時～午後5時)

◆区民健康講座「人生会議しませんか～元気なうちから考えるACP」 日12月19日㈯午後2時～3時 場練馬光が丘病院 講練馬光が丘病院透析認定看護師／三次唯子 定100名(先着順) 申電話で同所☎3979-3611(平日午前9時～午後4時)

◆練馬区華道茶道連盟入門講座(ⒶいけばなⒷ茶道)　申し込み方法など詳しくは、区HPをご覧いただくか、お問い合わせください。日来年1月9日㈯～5月23日㈯の主に土曜【11日制】 場問生涯学習センター☎3991-1667 定Ⓐ20名Ⓑ10名(抽選) ¥2万円

◆さくらの辻公園(上石神井3-19-10) 日11月29日㈰午前9時～正午 申〒177-0045石神井台8-23-21　グループ・ミモザ☎090-5788-4578(先着20店)

◆たがら公園(田柄2-45-1) 日11月29日㈰午前10時～正午 申〒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)

◆秋の陽公園(光が丘2-5-2) 日12月6日㈰午前8時～午後1時 申〒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)

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、開催日の5日前までに申込先へ　※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。

朝・夕・青空市

◆光が丘IMA南館前 日11月15日㈰午前10時～午後3時 問冨永☎090-4374-3888

献血にご協力を

◆石神井公園駅中央口 日11月14日㈯午前10時～正午・午後1時30分～4時 問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。

第23回市民無料相談会
弁護士・税理士・司法書士・不動産鑑定士・社会保険労務士・社会福祉士等、専門家による合同の無料相談会です！
相続・税務・労働相談・不動産等の相談、「遺言書の書き方」や「後見制度」「年金」や「就業規則について」等、専門家が対応いたしますので、ぜひこの機会にご相談ください。
開催日 2026年11月21日(土) 13:00～17:00(各30分)
開催場所 練馬・市民と子ども法律事務所
住所:練馬区豊玉北6－14－1 川上ハイツ1F
(西武池袋線練馬駅西口より徒歩4分)
相談枠に限りがありますため、ご予約をお願いいたします。
お問合わせ(予約) 03－5946－9989
主催:練馬士業懇談会

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

広告 弁護士による無料法律相談会 ～相続・離婚・遺言・不動産トラブル等～
11/18(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
12/9(水) 17:00～19:00 事前予約制 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
辻山・五十嵐法律事務所 ☎03-6912-8801
東京都豊島区西池袋1-7-10 ビルドT9 ビル6階
東京弁護士会所属 弁護士 辻山尚志，弁護士 五十嵐里絵
＊無料相談会の予定はHPにも掲載しております
https://tyig-law.jp