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。

モノづくり体験 革小物を作ってみよう

日11月27日㈭午後1時30分～3時 場厚生文化会館 定15名(先着順) ¥500円 申区HPまたは電話で文化・生涯学習課管理係☎5984-1285

講演会「老後の安心のための住まいと財産の守り方～高齢者を狙う不動産トラブルに備える」

日12月3日㈭午前10時～正午 場石神井公園区民交流センター 講アルタイル法律事務所弁護士／藤井篤 定50名(先着順) 申電話または電子メールで①講演会名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、11月26日㈭までに消費生活係☎5910-3089 Eメール syohi@city.nerima.tokyo.jp

秋宵(しゅうしょう)の音楽会

対中学生以上 日12月5日㈮午後6時～8時 場向山庭園 ▶曲目:Time to Say Good-byeなど ▶出演:須能愛(ソプラノ)ほか 定30名(先着順) ¥2,000円 申電話で同所☎3926-7810

講演会「手話と出会って」

日12月8日㈫Ⓐ午前10時～正午Ⓑ午後6時45分～8時45分 場光が丘区民センター3階 講手話通訳士／岡安澄子 定各50名(先着順) 申電話またはファクス、電子メールで①講演会名(ⒶⒷの別も)②氏名③電話番号またはファクス番号(ある方のみ)を、12月1日㈫までに障害調整係☎5984-1456 FAX 5984-1215 Eメール shogaisisaku19@city.nerima.tokyo.jp ※手話通訳・要約筆記あり。

谷修ねりうたライブ

練馬を歌うシンガー・ソングライター谷修さんによる音楽ライブです。

日12月19日㈮午後2時～3時 場貫井図書館 定40名(抽選) 申11月29日㈰までに図書館HPまたは電話で同所☎3577-1831

スポーツ

初心者スポーツ教室 ぜんそく児水泳

対気管支ぜんそく(ぜんそく気味も含む)に悩む4歳児～小学生で、医師に参加を認められたお子さん ※当選後に医師の健康調査書が必要です。 日Ⓐ来年1月8日～3月26日の毎金曜午後5時～6時30分【12日制】Ⓑ来年1月14日～3月25日の毎木曜午後5時～6時30分【2月11日を除く。10日制】 場Ⓐ上石神井体育館Ⓑ光が丘体育館 定各45名(抽選) 申区HPまたは往復ハガキで①教室名(ⒶⒷ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保護者の氏名を、11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

少年少女大運動会

対小学3～6年生 日11月23日㈷午前9時30分～午後3時30分 場光が丘体育館 内おじゃま玉入れ、出た目で勝負、障害物競走など ▶区の担当:スポーツ振興課事業係 申当日会場へ 問練馬区スポーツ協会☎5393-5420

初級パラスポーツ指導員養成講習会



対18歳以上の方 日来年2月7日㈯・12日㈭・14日㈯・21日㈯【4日制】 場区役所本庁舎20階など 定30名(抽選) ¥3,500円(テキストがない方のみ) ※(公財)日本パラスポーツ協会への登録は9,300円。 ▶区の担当:スポーツ振興課振興係 申練馬区水泳連盟HPや体育館、スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)などにある申込書を、12月18日(必着)までにSSC大泉☎3921-1300 FAX 3921-1691

情報あらかると②

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

◆グループホームで笑顔になる～歌謡曲体操 日11月15日㈯午後2時～3時30分 場グループホーム希望・練馬(豊玉南2-27-4) 内講義、実技、相談 定12名(先着順) 申電話で同所☎3557-5570

◆食事と運動で健康な生活を～栄養と嚥下(えんげ)・自宅で嚥下体操 日11月21日㈮午後1時～2時 場光が丘区民センター2階 内講義、実技 定30名(先着順) 申電話で高松デイサービスセンター☎3995-5107

◆来て見て感じてLet's Try!デイサービスのリハビリ体験 日11月21日㈮午後1時30分～3時 場富士見台デイサービスセンター 内実技 定15名(先着順) 申電話で同所☎5241-6010

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めます(WEBあり)。詳しくは、区HPをご覧ください。 問育成支援☎5984-1292

ねりま遊遊スクール

◆おっと音の実験だ～エコーマイクとおどるへび君をつくろう 対小学生 日11月23日㈷午前10時～正午 場区役所本庁舎20階 定30名(先着順) ¥500円 申電話でねりま子ども劇場・橋本☎080-7008-4775(午後7時～9時) WEBあり

◆親子のためのベビーコンサート 対未就学児と保護者 日12月7日㈰午前10時30分～11時30分 場関区民センター 定40組(先着順) ¥1組500円 申電話でアンサンブルパーク・茂木☎080-9373-0603(午前9時～午後7時) WEBあり

◆親子で楽しく！クリスマスリトミックと木管アンサンブル 対未就学児と保護者 日12月19日㈮午前10時～10時50分 場立野地区区民館 定20組(先着順) ¥お子さん1人につき200円 申電話でリトミックサークルチャチャチャ・藤木☎080-6680-6569(午後8時～10時) WEBあり

学校体育館でスポーツを

◆豊溪小 卓球教室 日12月1日～22日の毎火曜午後7時～8時30分【4日制】 持上履き、ラケット(ある方のみ) 申当日会場へ ※中学生以下は保護者同伴。 問学校応援団・開放係☎5984-1057

学校応援団・開放まつり

◆大泉桜学園 日11月29日㈰午前9時30分～午後0時30分 内ストラックアウト、迷路、手作りコーナー 持上履き 申当日会場へ 問学校応援団・開放係☎5984-1057

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。

家事家計講習会「生活をちょっと見直す家計のヒント～削らない節約で家族を元気に」 18歳以上の方対象 11月28日午前10時～11時30分 光が丘区民センター6階 参加費300円 東京第一友の会光が丘方面・野原☎3977-8214(午後6時以降) Eメール hikarigaokahomen@gmail.com(要予約)

5kmのウォーキング・ランニング・ボランティア 光が丘公園パークラン 毎土曜午前7時50分～9時 光が丘公園売店前集合 会費無料 事務局 HP https://www.parkrun.jp/hikarigaokakoen/

大泉ジャズ体操サークル(健康体操・ストレッチ・筋トレ・ダンスなど) 女性対象 月4回月曜午前10時～11時50分 勤労福祉会館など 講師 森山秀子 月会費4,000円 初回は無料体験可 矢島☎ FAX 6755-1890 Eメール hiroko.pinker11@gmail.com(要予約)

俳画作品展 11月22日午前10時～午後4時30分、23日午前9時30分～午後3時30分 四季の香ローズガーデン講習棟 入場無料 例会…第1・3月曜午前10時～正午 光が丘区民センター6階など 月会費500円 俳画・俳句を楽しむ会・髙橋☎090-1701-1328

シニアダンスの会(社交ダンス〈ワールドスタイル〉) 60歳以上の初心者対象 毎火曜午前10時30分～正午 豊玉リサイクルセンター 月会費2,000円 初回は無料体験可 若部☎090-6124-2304(正午～午後5時) Eメール ituko.wakabe1007@gmail.com

ねりま混声コーラス虹 60歳以上の方対象 第1・3金曜午後1時～3時10分 はつらつセンター豊玉 講師 声楽家／清水映子 月会費2,000円 初回は無料体験可 浅香☎090-8804-8420(要予約)

栄ちゃんの写真展 with Friends(富士山写真・水墨画) 11月21日～23日午後1時～5時 練馬文化センター 入場無料 本橋 Eメール a1-motohashi@docomo.ne.jp

練馬ジャズを楽しむ会第10回発表会 11月20日午後1時30分～5時30分 大泉学園ゆめりあホール 講師 ジャズ歌手／矢作木の実 入場無料 下河☎080-6607-4321 Eメール h.shimogawa@kind.ocn.ne.jp

ゴスペルコンサート 11月15日午後2時30分～4時 関区民センター 入場無料 例会…毎金曜午前10時～正午 立野地区区民館など 月2回講師が指導 月会費2,000円 ジョイフルクローバー・小山 Eメール joyclo.gospel@gmail.com(例会のみ要予約)

学習会「AIで子どもの脳は育つの？～学校では？家庭では？」 11月28日午前10時～午後1時 石神井公園区民交流センター 講師 子どもの権利条約市民・NGOの会共同代表／児玉洋介 参加費無料 練馬の教育を考える会・川人☎070-1306-2244

第55回定期演奏会(「ミサ・セント・セシリア」「邦人組曲より」など) 12月6日午後3時～5時 練馬文化センター 入場料500円 例会…毎金曜午後6時15分～8時45分 光が丘区民センター3階など 入会金1,500円 月会費4,000円 楽譜代実費 初めの1カ月は無料体験可 練馬混声合唱団・小山☎090-6538-5951

お子さんの結婚を考えるセミナー「我が子とのコミュニケーションの取り方」 ①11月21日②23日午後2時～5時 区役所本庁舎19階 ①②とも参加費300円 ハートアンドハート・土屋☎5999-1285(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。

あ タオル大バーゲン！！
今治コンパクトバスタオル￥630＋税(70%OFF)
アウトレットコーナー(日本製)60～40%OFF
朝10:00～夕方5:00
旧店舗から徒歩30秒！
キャッシュレス決済OK！内職者募集中！
タオルのお店レインボー
練馬区高松1-38-25
03-5241-1041
HP:towel-rainbow.com

畳 やっぱり畳が、落ち着きます。
表替え ¥6,600～税込
新畳 ¥16,500～税込
裏返し ¥4,950～税込
即日仕上げ 朝引き取り→夕方納品
★重たい家具の移動
★仕上げの拭き掃除
★見積り無料
琉球畳(和紙畳) 入れ替えパック 四畳半～¥130,000～税込
私がお伺いします! 三代目 白澤聡一
有限会社 白澤畳店
https://www.shirasawa-tatami.co.jp 練馬区旭丘1-63-6
白澤畳店 検索 0120-75-1153

広告 石神井公園駅よりバス「三軒寺」下車 練馬区谷原6-8-25 TEL：03-3996-4200
樹木墓地 一般墓地 浄土真宗本願寺派 宝林寺 室内納骨堂 合同墓
後継者不要 過去の宗派不問 20万円～
ご見学・ご相談承ります 詳しくはこちら→