

講座・催し



茶会での振る舞い方講座

▶対象:18歳以上の方▶日時:4月6日(木)・13日(木)・20日(木)④午前9時30分~10時45分⑤午前11時~午後0時15分【3日制】▶場所:向山庭園▶定員:各5名(先着順)▶費用:3,600円▶申込:電話で同所☎3926-7810

わたしの「これからライフ」2023~ゆるヨガ女子会

▶対象:ひきこもりなどの状態にある女性▶日時:④4月16日(日)午前10時

~正午⑤5月11日(木)午後2時~4時⑥6月10日(土)午前10時~正午▶場所:男女共同参画センターえーる▶講師:全米ヨガアライアンスRYT200/滝沢菜穂▶定員:各20名(先着順)▶申込:電話またはファクス、電子メールで①講座名(④~⑥の別も)②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号を、同所☎3996-9007 FAX 3996-9010 Eメール oubo@nerima-yell.com ※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)・年齢も、手話通訳を希望する方はその旨も、開催日の2週間前までにお知らせください。

スポーツリーダー 養成講習会



スポーツリーダーは、地域で生涯スポーツの普及に携わるボランティアです。修了者には、認定証を発行します。内容など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶対象:18歳以上の方▶日程:5~6月の6日間▶場所:中村南スポーツ交流センターなど▶定員:30名(抽選)▶費用:114円▶申込:封書または区ホームページで①講習会名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日・年齢⑤電話番号⑥受講理由⑦SSC名(加入している場合)を、3月23日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課振興係☎5984-1948

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、区ホームページをご覧ください。
- 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。

- 姿勢・肩こり・腰痛改善、ストレッチ 光が丘コアモデルの会 月1回①平日午後7時30分~8時30分②土・日曜、祝休日午後2時~3時 光が丘地区区民館 講師 看護師/西田理江①②とも会費1回1,500円 初回は無料体験可 北村☎090-8689-3216(要予約)
- 楊式・広範太極拳体験会 3月20日、4月3日午後1時30分~2時30分 東大泉地域集会所 参加費1回500円 例会…第1・3月曜午後1時30分~2時30分 東大泉地域集会所 入会金100円 月会費900円 新日本婦人の会あかね班・松田☎FAX 4362-5400(要予約)
- いつでもどこでもできるイス体操・足腰強化の体験会 3月23日・30日午前10時30分~正午 ココネリ3階 参加費1回500円 NPO法人MYフィットネス研究会☎070-7780-8464(要予約。午後6時以降)

- スクエアダンス無料体験会 3月18日午後2時~4時 関区民センターむさしの練馬スクエアダンスクラブ・佐藤☎080-4109-0630 IP http://radish-field.ciao.jp
- シニアワールドカフェ2023(多世代交流会) 3月25日、4月22日、5月27日午前10時~正午 桜台地域集会所 参加費1回300円 明るい介護の会・水口☎070-2176-3636(要予約)
- 英会話 CHAT 中級者対象 毎土曜午前10時~正午 貴井地区区民館など ネイティブ講師が指導 月会費6,000円 初回は500円で体験可 江口☎090-2907-0930(要予約)
- ストレッチ&有酸素運動 さざんか会 毎木曜午後6時~7時 はつらつセンター豊玉 講師 健康指導員/小林いずみ 月会費1,500円 とさか☎090-3437-2239(要予約)
- 手編みサークル 初心者・中高年齢者対象 ①第2・4金曜②第1・3土曜午前10時~正午 勤労福祉会館 ①②とも入会金2,000円、月会費2,000円 飯田☎3921-1108
- ハーモニカ(唱歌・童謡) スイム・ハーモニー 初心者の高齢者対象 毎水曜午後1時~5時 石神井公園区民交流センター 会費無料 塚野☎3921-3082

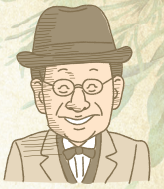
- フィットネスベリダンサーズ ゴールデンベリ 60歳以上の方対象 第1・3水曜、毎木曜午前10時30分~正午 はつらつセンター豊玉など 会費1回1,000円 初回は無料体験可 田中☎090-6342-1043 Eメール kbd3kira@yahoo.co.jp(要予約)
- NSクラブ(①大正琴②フォークダンス③ハーモニカ) 60歳以上の方対象 第1・3①月曜②金曜午前9時30分~11時30分③金曜午後1時30分~3時30分 ①中村かしわ地域包括支援センター②貴井地区区民館③貴井図書館 ①~③とも年会費2,000円、教材費実費 関口☎070-3523-0208(要予約)
- 社交ダンス 大泉友の会 初級者~中級者対象 毎金曜①午後1時30分~2時30分②午後3時~4時 勤労福祉会館 女性プロが指導 ①②とも入会金1,000円、会費1回1,000円 年1回パーティーあり 松崎☎090-7006-9466 Eメール sailor@jcom.home.ne.jp
- セミナー①③「武士と武具」②「今こそ役立つ! 武士道講座」 3月21日①午前11時~11時40分②午後1時~2時③午後2時~2時40分 ココネリ3階 ①~③とも入場料300円 刀剣杉田・宇部☎090-6253-4870

- 女性のための分かち合いドリームセラピー体験会 ①女性②母親対象 ④4月16日⑤23日午後1時30分~4時 石神井公園区民交流センター ①②とも参加費500円 例会…女性対象 月1回日曜午後1時30分~4時 石神井公園区民交流センター 入会金1,000円 月会費1,500円 横山☎090-2905-2777 Eメール chinagi.y@icloud.com(要予約)
- 染色倶楽部「彩遊」10周年記念型染作品展 3月22日~26日午前10時~午後4時 勤労福祉会館 入場無料 磯永☎090-8942-9128
- 助産師による女性のためのヨガ 家族保健研究会 女性対象 主に毎月曜午前10時~11時30分 ココネリ3階 会費1回1,000円 お子さん連れ可 井上☎090-6130-3099 Eメール gthwx442@yahoo.co.jp(要予約)
- 講演会「戦争する国」でなく「平和を広める日本へ」 3月14日午後6時30分開演 ココネリ3階 講師 NGO コスタリカ平和の会代表/伊藤千尋 参加費500円 ねりま九条の会・小沼☎080-3737-7087
- 仏像彫刻 ほとけを彫る会 月4回木曜午後1時~5時 生涯学習センター 入会金2,000円 月会費6,000円 田村☎3970-6947(要予約)

- 卓球 ポピー 60歳以上の方対象 主に3回火曜午前10時~午後1時 貴井地区区民館 講師 渡辺恵子 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 藤田☎3993-1905(要予約。午後5時以降)
- 習字・書道・硬筆 菜の花会 小学生以上対象 ①月2回②月4回主に月曜午後3時30分~6時30分 早宮地区区民館 講師 毎日書道会会友/姫野春華 ①②とも入会金1,000円 月会費①2,000円②4,000円 教材費など実費 初回は無料体験可 創玄学生展への出品あり 石田☎080-6543-0714 Eメール nanohana.kai.55@gmail.com(要予約)
- 日本太鼓伝承塾 月4回以上(初級12回・中級24回・上級36回) 豊玉第二小など 入会金2,000円 会費1回1,000円 初回は無料体験可 3月21日正午から区役所アトリウム地下多目的会議室で説明会あり(資料代500円) 和田☎080-4000-2729(要予約)
- 混声コーラス 春風の会 60歳以上の方対象 月2回水曜午前9時15分~正午 勤労福祉会館など 講師 高野網也 会費1回1,500円 初回は無料体験可 天道☎5393-6345(要予約)

生誕160年・朝ドラ化決定記念 連載企画

牧野富太郎図鑑



第11巻 我が植物園の仲間たち⑤

高知から来たサクラ

庭園では3月上旬から4月下旬までさまざまな種類のサクラが入れ替わり咲きます。中でも、ねりまの名木に指定されているセンダイヤは必見です。高知市の仙台屋という店の前にあった品種で、博士が名付けたといわれています。博士は90歳を超えた晩年、「自分の命のあるうちに、自宅の庭にこの花を咲かせたい」と願い、高知の知人に苗木を送ってもらいました。



センダイヤ

ピンク色の美しい花

花は淡いピンク色で花びらの先端やふちの色味は濃くなり、開花と同時に葉も開きます。見頃は3月下旬で、同じ時期に咲くソメイヨシノに比べると華やかな印象です。ぜひ庭園に見にきてください。

生誕160年記念特別展を開催中!

場所・問合せ: 牧野記念庭園☎6904-6403



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。

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 03-6762-0800

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

健康麻雀 始めませんか!

今なら体験2時間半700円!

マーじゃんを始めてみたい
もっと上手になりたい
趣味のお友達を作りたい

マーじゃんはできるけど
点数計算が苦手…
人数が集まらない…

レベル別レッスン
女性講師在籍!
麻雀教室

女性も多く和やかな
雰囲気楽しく過ごせる
麻雀ひろば

健康麻雀 コミュニティの会

定休日:木曜日 AM10:00~PM7:00 練馬区大泉学園町7-16-19-B1
TEL:03-5387-0541 **まずはお電話ください!** http://kenko-community.jp/