

### 健康・衛生



血圧が気になる方へ～高血圧予防と改善のための食事と生活

▶日時:5月30日(火)午後2時～3時30分▶場所:石神井保健相談所▶内容:講義▶定員:25名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3996-0634

### 子ども・教育



5月の1歳児子育て相談・1歳からの食事講習会

▶対象:おおむね10カ月～1歳4カ月児▶内容:歯磨き・育児・食事相談▶持ち物:母子健康手帳▶申込:区ホームページ

Table with 3 columns: 場所(保健相談所)問合せ, 日程, 定員(先着順). Rows include 豊玉, 北, 光が丘, 石神井, 大泉, 関.

※時間はいずれも9:00～11:00。

### 講座・催し



就職活動や地域活動をしている女性のためのパソコン講座

▶対象:パソコンで文字入力ができる女性▶場所:男女共同参画センターえーる▶講師:MOSインストラクター/後藤悦子▶定員:各10名(先着順)▶費用:1,000円▶申込:電話またはファクス、電子メールで①講座名(A～Dの別も)②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号⑤電子メールアドレス⑥使用しているパソコンのOS名⑦受講理由(50字程度)を、同所 ☎3996-9007 FAX 3996-9010

Table with 2 columns: 内容, 日時. Rows include Aワード, Bエクセル基礎, Cエクセル実践, Dパワーポイント.

### スポーツ



区民体育大会

▶申込:体育館やスポーツ振興課(区役所本庁舎8階)、区ホームページなどにある実施要項をご覧の上、5月3日(祝)28日(月)までに練馬区体育協会へ▶問合せ:スポーツ振興課 事業係 ☎5984-1947

1硬式テニス(ダブルス(一般男女、ベテラン男女))

▶日程:6月4日～18日の毎日曜 ※時間と会場は後日発表。 ※学生テニス連盟登録者と高校生は参加不可。▶費用:1種目1組1,500円

2水泳(高校・一般の部)

▶日時:6月18日(日)午前9時から▶場所:光が丘体育館▶費用:1種目1,000円、リレーは1チーム2,000円

初心者スポーツ教室

▶申込:往復ハガキまたは区ホームページで①教室名(1・2の別。1はA(⑧)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、5月1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体操・トランポリン

▶対象:④4・5歳児⑤小学生▶日時:5月20日(土)・27日(土)、7月22日(土) ④午前9時30分～10時15分⑤午前10時30分～11時15分【3日制】▶場所:総合体育館▶定員:各30名(抽選)▶費用:1,500円

2剣道

▶対象:小学生以上▶日時:5月21日～7月2日の毎日曜午後1時30分～3時30分【6月4日を除く。6日制】▶場所:総合体育館▶定員:20名(抽選)▶費用:228円

女性スポーツ大会 バドミントン

▶対象:区内在住・在勤、または練馬区バドミントン協会登録の女性▶日時:6月3日(土)・4日(日)午前9時から▶場所:総合体育館▶内容:ダブルスのトーナメント(4部制)▶費用:1組1,000円▶区担当:スポーツ振興課 事業係▶申込:体育館やスポーツ振興課(区役所本庁舎8階)、区ホームページにある実施要項をご覧の上、5月8日(月)までに練馬区バドミントン協会 ☎3995-7435

### 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。

水泳 クリオネスイミングクラブ 中高年齢者対象 毎月曜午前11時～午後1時 光が丘体育館 入会金1,000円 月会費2,000円 保険料年1,850円(65歳以上の方1,200円) 初回は無料体験可 林 ☎3938-3779 (要予約)

司馬遷「史記」の読解と解釈 史記を読む会 月2回月曜午後1時30分～3時30分 サンライブ練馬など 講師 学習院大学名誉教授/鶴間和幸 月会費3,000円 初回は無料体験可 きじや ☎ FAX 3977-3361 (Eメール) t-kijiya1945@ezweb.ne.jp (要予約)

手編みサークル(アフガン編み・棒針・カギ針) 初心者・中高年齢者対象 第2・4①月曜午前10時～正午②木曜午後1時～3時 光が丘区民センター5階など ①②とも入会金2,000円、月会費2,000円 堀江 ☎3976-8404

健康体操(リズムシェイプ・体幹トレーニング) 青葉会 中高年齢者対象 毎金曜午前10時～11時 総合体育館 講師 小野加代子 入会金1,000円 月会費2,000円 吉野 ☎6750-7242

高齢者水泳体験会(準備体操・水中運動・水泳) 60歳以上の方対象 5月12日・19日・26日午後1時～3時 平和台体育館 保険料1回100円 例会…60歳以上の方対象 毎金曜午後1時～3時 平和台体育館 入会金1,000円 月会費2,000円 保険料年500円 平和台マスターズスイミングクラブ・服部 ☎ FAX 3932-8451 (要予約。午後6時～9時)

大泉囲碁サークル 毎月曜午後1時～5時 勤労福祉会館 入会金1,000円 月会費3,000円 講師 元呉清源研究会アシスタント/朝野佐千代 講義・指導碁、年2回リーグ戦などあり 高瀬 ☎3923-0185

野草の育成・保護活動 練馬・野草四季の会 第1水曜・第3土曜午前9時30分～11時30分 田中山憩いの森(谷原) 年会費1,000円 狩野 ☎5910-6650

麻雀サークル エイトクラブ 60歳以上の経験者対象 毎水曜正午～午後5時、毎日曜正午～午後5時30分 光が丘地区区民館 月会費500円 初回は無料体験可 早川 ☎090-9012-3783 (要予約。午後6時～9時)

話上手になる講座 STG話の会(石神井) 第2・4日曜午後1時30分～3時30分 男女共同参画センターえーる 入会金1,000円 月会費1,400円 初回は無料体験可 宝田 ☎080-6685-5767 (要予約)

親子リトミック無料体験会 ①1歳6カ月～3歳児と保護者②6カ月～1歳6カ月児と保護者対象 4月25日①午前9時30分～10時②午前10時10分～10時40分 田柄地区区民館 例会…③1歳6カ月～3歳児と保護者④6カ月～1歳6カ月児と保護者対象 月3回火曜③午前9時20分～10時④午前10時10分～10時50分 田柄地区区民館 ③④とも入会金500円、月会費3,000円 初回は無料体験可 けやきつづらぶ・木内 ☎090-9975-7711 (Eメール) fl-nao.sky.k@vodafone.ne.jp (要予約)

Ordina Brass Band(旧石神井南中OB吹奏楽団)第40回定期演奏会 5月5日午後2時開演 光が丘IMAホール 入場無料 伊東 ☎3996-2933 (Eメール) ordinabrassband@yahoo.co.jp

日本と欧米の文学作品を味わう無心塾 隔週水曜午後6時～8時 勤労福祉会館 講師 早稲田大学名誉教授/梅宮創造 会費1回500円 都内文学館の見学あり 高橋 ☎090-1804-1057(午前10時～午後1時) (Eメール) takakot@gmail.com

水泳 練馬スイムメイツ 年長児～小学生対象 毎金曜午後3時15分～5時 三原台温水プール 入会金1,000円 月会費3,000円 保険料年800円 初回は無料体験可 藤澤 ☎090-6463-1125 (Eメール) swimmates2023@gmail.com (要予約)

小林芙蓉書画展 4月27日～5月3日 午前9時～午後9時(27日は正午から。3日は午後5時まで) 春日町図書館 入場無料 阿部 ☎090-6167-8339 (Eメール) kanpanyu7@gmail.com

南京玉すだれ無料体験会 20歳以上の初心者対象 5月7日午後3時～4時 練馬高野台駅前地域集会所 例会…20歳以上の初心者対象 第2日曜午後1時30分～3時30分 練馬高野台駅前地域集会所 入会金1,000円 年会費3,000円 初回は無料体験可 遊芸会・松井 ☎090-3421-5545 (Eメール) yy2403@ezweb.ne.jp (要予約)

スポーツ吹き矢体験会 18歳以上の方対象 5月13日午後1時～3時 勤労福祉会館 参加費無料 大泉吹き矢サークル・高橋 ☎3923-2256 (要予約)

フラダンス プア・ロケラニ 月3回月曜午前10時～正午 南大泉地区区民館 入会金2,000円 月会費4,500円 初回は無料体験可 佐々木 ☎090-6791-7249 (要予約)

ラパナハワイアンキルトクラブ 作品展 5月18日～23日 午前10時～午後5時(18日は午後1時から) 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 伊藤 ☎090-5392-7195

書道(毛筆・ペン・筆ペン) シロー 小学生以上対象 月2回火曜午後4時～7時 高野台地域集会所 月会費1,500円 教材費月550円 初回は無料体験可 大川 ☎ FAX 3977-1589 (要予約。午後6時～8時)

シニアのための健康体操 サンビー・サークル 60歳以上の方対象 毎木曜午前10時～11時30分 石神井庁舎5階 講師 平野俊恵 月会費3,500円 初回は無料体験可 寺谷 ☎090-4520-3292 (要予約)

水中ウォーキング ナック 毎金曜午後7時30分～9時30分 大泉学園町体育館 水中運動指導士が指導 入会金1,000円 年会費1,000円 月会費3,000円 滝沢 ☎ FAX 3867-8343 (要予約)

ヨガサークル ONE&ONLY ①18歳以上の初心者の女性②産後2カ月以上の母親(お子さん連れ可)対象 毎木曜①午前9時30分～10時20分②午前10時30分～11時20分 向山庭園 講師 理学療法士/伊波あゆみ ①②とも会費1回1,500円 初回は500円で体験可 長谷川 ☎3993-3811 (HP) https://forms.gle/i6LirmmTCDHo9u7V6 (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。

Advertisement for garden maintenance services. Includes text '庭木1本から承ります!' and contact information for 'ガーデンエクスタプレス'.

Advertisement for tree trimming services. Includes text '生垣剪定' and '通常2,200円を先着10名様 1,100円!'.

Advertisement for '千代田セセレモニー' funeral services. Includes contact information for '千代田豊島園会館' and phone number '0120-16-9876'.

広告 撮りためた写真や動画をビデオ編集承ります mido企画 練馬区南大泉5-9-6 携帯 090-6315-0918 メール midorikawahiro@gmail.com 登りたい山にご案内します 日帰り登山