

お知らせ

照姫まつりの実行委員を募集

照姫まつりの企画・運営を行う実行委員を募集します。▶対象:区内在住・在勤(在学)で、まつり当日と年7回程度、平日の夜間に開催する会議に出席できる18歳以上の方▶募集予定数:若干名(選考)▶申込:照姫まつりホームページまたは電話で申込書を請求の上、11月30日(必着)までに同事務局☎050-3627-8907

ボランティア

精神保健福祉ボランティア講座

▶日時:12月9日(土)午後1時~2時30分▶場所:石神井障害者地域生活支援センターういんぐ▶定員:10名(先着順)▶申込:電話またはハガキ、ファクスで①講座名②郵便番号③氏名④電話番号⑤ボランティア保険の加入の有無を、12月1日(必着)までに〒177-0041石神井町7-3-28石神井障害者地域生活支援センターういんぐ☎3997-2181 FAX 3997-2182

子ども・教育

国立・都立・私立小中学校への入学には届け出を

お子さんが区立以外の小中学校へ入学する場合は、届け出が必要です。▶届け出方法:郵送…区ホームページにある書類に入学許可書または入学承諾書の原本を同封して、学務課学事係へ 窓口…入学許可書または入学承諾書の原本を、区民事務所

または学務課学事係(区役所本庁舎12階)へ▶問合せ:学務課学事係☎5984-5659

12月の「赤ちゃんからの飲む食べる相談」

少人数のグループで、乳幼児のいる家庭の食事について相談できます。▶対象:0~1歳児▶申込:区ホームページ

場所(保健相談所)・問合せ	日時(いずれも40分程度)	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	8金①10:00②11:00 18月①13:00②14:00	36組
北 ☎3931-1347	19月①9:30 ②10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	22金①13:30②14:30	32組
石神井 ☎3996-0634	1金①9:30 ②10:30 13歳①9:30 ②10:30	36組
大泉 ☎3921-0217	19月①9:30 ②10:30	24組
関 ☎3929-5381	15金①9:45 ②10:50	24組

12月の2歳6カ月児歯科健診

2歳10カ月ごろまで受けられます。担当地域の保健相談所で受けてください。▶持ち物:母子健康手帳▶申込:区ホームページ

場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	21(木) 13:00~15:00	32名
北 ☎3931-1347	14(木) 9:00~11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	12(火) 9:00~11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	8(金) 9:00~11:00	32名
大泉 ☎3921-0217	22(金) 9:00~11:00	24名
関 ☎3929-5381	18(月) 9:00~11:00	24名

高齢者



健康長寿はつつ教室

▶対象:区内在住の65歳以上の方▶費用:500円▶申込:11月20日(月)までに区ホームページまたは電話で介護予防係☎5984-2094

わかわか かむかむ 元気応援教室(調理実習、栄養と口腔(こうくう)について学ぶ)

▶日時:12/15~来年1/26の毎金曜9:30~11:30【12/29を除く。6日制】▶場所:光が丘区民センター2階▶定員:10名

足腰しゃっきりトレーニング教室(室内で行う筋力強化、ストレッチなど)

▶日時:12/18~来年2/5の毎月曜10:00~11:30【1/1・8を除く。6日制】▶場所:ルネサンス光が丘(高松5-8)▶定員:15名

※初めての方を優先の上、抽選。

頭と体を動かそう！健康長寿はつつまつり

▶日時:11月25日(土)午前9時30分~午後3時30分▶場所:関区民センター▶内容:運動・口腔・認知機能の低下予防や栄養摂取などに関する講座、eスポーツ(ビデオゲームを使った対戦)体験、物作りなど▶申込:当日会場へ▶問合せ:介護予防係☎5984-2094

はじめてのフィットネス

ヨガやマシントレーニングなどを体験できます。▶対象:65歳以上の方▶日時:12月15日~来年1月19日の毎金曜午前10時~11時30分【6日制】▶場所:ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)▶定員:15名(抽選)▶費用:500円▶申込:11月20日(月)までに区ホームページまたは電話で介護予防係☎5984-2094

講座・催し



12月の着付け教室

▶対象:18歳以上の女性▶日時:12月1日(金)・8日(金)・15日(金)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6名(先着順)▶費用:3,600円▶持ち物:着物など▶申込:電話で同所☎3926-7810

障害の理解を深める研修に参加してみませんか

▶場所:練馬福祉人材育成・研修センター(光が丘6-4-1)▶定員:各30名(先着順)▶申込:同ホームページまたは電話、ファクスで①研修名(A/Bの別も)②氏名(ふりがな)③電話番号④ファクス番号(ある方のみ)を、開催日の前日までに同所☎6758-0145 FAX 5383-7421

研修名	日時
A失語症の理解	12/2(土) 10:00~12:00
B大人の発達障害の理解	12/5(火) 14:00~15:30

地域活動スキルアップ講座

▶場所:区役所本庁舎20階▶定員:各30名(先着順)▶申込:開催日の3日前までにつながるカレッジねりまポータルサイトまたは電話でカレッジ担当係☎5984-1613

講座名など	日時
Aチラシ作成講座(実践編) ▶講師:ウェブデザイナー/山本和泉	12/8(金) 10:00~12:00
Bはじめてのイベント講座(集客のポイントなど)▶講師:中小企業診断士/古山亮一	12/15(金) 10:00~12:00

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。

■上映会「あの日のオルガン」 11月24日①午前10時30分から②午後1時30分から③午後7時から 生涯学習センター ①~③とも参加費1回1,200円 実行委員会・奥屋☎090-4606-7995 Eメール masako.okuya@jcom.home.ne.jp(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(棒針・カギ針・アフガン編み) 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

■子育てについておしゃべりしませんか 1歳児~小学4年生と保護者対象 11月26日午前10時~11時30分 ココネリ3階 参加費無料 つなぐにじいろ・米☎080-5433-7903 Eメール tsunagu.nijiro@gmail.com(要予約)

■卓球(ラージボール) ひかりラーヂ 多少経験のある方対象 月4回火曜午後0時30分~3時30分 光が丘体育館 入会金1,000円 月会費500円 初めの1カ月は無料体験可 赤石☎3904-6240(要予約)

■講演会「シベリア抑留者真実を語る」 11月19日①午後1時30分から②午後3時45分から ココネリ3階 講師 西倉勝 ①②とも参加費500円 谷原台9条の会・田中☎080-5042-0554

■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30分~正午 勤労福祉会館など 講師 高野絹也 会費1回1,500円 初回は無料体験可 天道☎5393-6345 Eメール tendows@nifty.com(要予約)

■話し方学習 大泉STG話しの会 第2・4土曜午後1時30分~3時30分 東大泉中央地域集会所など 入会金1,000円 会費1回700円 初回は無料体験可 古川☎090-4092-8397(要予約)

■俳画・俳句作品展 11月23日・24日午前9時~午後4時(23日は午前11時から) 四季の香ローズガーデン講習棟 講師 荒井郁子 入場無料 俳画俳句を楽しむ会・高橋☎090-1701-1328

■社交ダンス ダンシングゆう 初心者~中級者対象 毎木曜午前10時~正午 石神井公園区民交流センター 男女2名の講師が指導 月会費3,500円 初回は無料体験可 中田☎3923-2766 Eメール you.7664@apost.plala.or.jp

■古今の詩歌(漢詩・和歌・謡曲・近代詩など) 練馬和漢朗詠会 主に月3回土曜午後2時~5時 田柄地区区民館 月会費1,000円 初回は無料体験可 年2回発表会あり 佐伯☎3999-1807 Eメール tadafumi.saeiki@zj9.so-net.ne.jp

■人物画研究 デッサン夢作(①1日デッサン②半日クロッキーと半日デッサン) 月2回水曜または木曜午前10時~午後4時 生涯学習センター ①②とも入会金2,000円、会費1回1,000円、モデル代1回2,000円 稲垣☎6915-8603(午後7時~9時) Eメール ha-inagaki@nifty.com(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。

第17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・労務・不動産等の相談、「遺言書の書き方」や「後見制度」等、専門家が対応しますので、ぜひこの機会にご相談ください。

開催日 2023年11月18日(土)13:00~17:00(各30分)

開催場所 税理士法人かなえ相談室 住所:練馬区豊玉北5-32-4 角ビル5F (西武池袋線練馬駅西口より徒歩2分)

お問い合わせ(予約) 03-5946-9989 主催:練馬士業懇談会 練馬・市民と子ども法律事務所内

相談枠に限りがあるため、ご予約をお願いいたします。

ハヤブサグリーン

あなたのまちの造園屋

03-6874-8963

ヤシの木販売、造園工事、庭のお手入れ

木1本から大規模まで

外構工事全般

ブロック・フェンス・コンクリート他

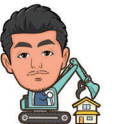
解体工事全般

木造・鉄骨・RC つぼ4万円から

東京都知事許可(登-5)第5214号

埼玉県知事許可(登-5)第3335号

千葉県知事許可(登-5)第2553号



練馬支店:練馬区西大泉5-16-14 本社:足立区島根2-22-10

広告 ポスティングのことならちくぽす

集客・求人 イベント告知したい皆様

TEL 03-6913-1541

ちくぽす株式会社 東京都練馬区高松5-8-20 J.CITY TOWER 16F