

高齢者

和菓子教室

▶対象:区内在住の60歳以上の方▶日時:1月22日・29日、2月5日・26日、3月4日・11日の月曜午前10時～正午【6日制】▶場所:はつらつセンター豊玉▶講師:料理研究家/柴崎真保▶定員:16名(抽選)▶費用:2,000円▶申込:12月15日(金)までに電話で同所 ☎5912-6401

理学療法士が伝えるフレイル予防!

脳卒中の予防など、健康維持の知識や運動方法を学びます。 ※オンラインでも配信します。詳しくは、お問い合わせください。▶対象:区内在住の60歳以上の方▶日時:12月21日(木)午後2時30分～3時30分▶場所:はつらつセンター関▶申込:電話で同所 ☎3928-1987<下表の会場で同時視聴できます>▶申込:電話で各申込先へ

場所・申込先	
はつらつセンター	光が丘 ☎5997-7717
	豊玉 ☎5912-6401
	大泉 ☎3867-3180
敬老館	栄町 ☎3994-3286
	南田中 ☎3995-5538
	高野台 ☎3996-5135
	三原台 ☎3924-8834
	石神井 ☎3996-2900
	石神井台 ☎3995-8270
	上石神井 ☎3928-8623
	東大泉 ☎3921-9129
	西大泉 ☎3924-9545
	大泉北 ☎3925-7105

はつらつシニアクラブ
～「はつらつ度」測定します

体組成(脂肪や筋肉の量など)・血管年齢・骨の健康度などの測定やフレイルチェックなどを行い、アドバイスをします。運動や文化活動など近隣で活動している団体の紹介も行います。 ※ペースメーカーを使用の方は一部の測定ができません。 ※申し込みは1人1会場です。▶対象:区内在住の65歳以上の方▶定員:各

50名(先着順)▶区の担当:介護予防係▶申込:電話でスポーツクラブネサンス石神井公園 ☎5910-3975(金曜を除く午前11時～午後7時)

場所	日程
平和台体育館	12/13(水)
生涯学習センター分館	12/15(金)
石神井公園区民交流センター	12/20(水)

※時間はいずれも9:30～11:00。

子ども・教育

高校・大学受験の費用を支援
～申請はお早めに

東京都の受験生チャレンジ支援貸付事業では、所得が一定額以下の世帯主に、高校・大学受験のための学習塾や受験の費用を無利子で貸し付けています。また、所定の要件を満たせば、貸付金の返済が免除されます。所得以外にも要件があります。詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶申請期限:1月31日(水)▶問合せ:総合福祉事務所相談係【〒176の方…練馬(区役所西庁舎2階) ☎5984-4742、〒179の方…光が丘(光が丘区民センター2階) ☎5997-7714、〒177の方…石神井(石神井庁舎3階) ☎5393-2802、〒178の方…大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階)) ☎5905-5263】

児童劇教室

発声・発音などを学び、寸劇を行います。▶対象:区内在住の小学3年～中学生▶日時:2月4日(日)・11日(祝)午前9時30分～11時30分、18日(日)・25日(日)午前9時30分～午後0時30分、3月3日(日)午前9時30分～午後2時【5日制】▶場所:春日町青少年館▶講師:俳優/若本えりほか▶定員:30名(抽選)▶費用:250円▶申込:区ホームページまたは往復ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④学校名・学年⑤性別⑥電話番号を、12月15日(必着)までに〒179-0074 春日町4-16-9 春日町青少年館 ☎3998-5341

1月の育児栄養歯科相談

▶対象:0歳児▶内容:育児・食事・歯科相談▶持ち物:母子健康手帳▶

申込:区ホームページ ※おとなの歯磨き相談も実施。

場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	17(水) 9:00～10:20	50名
北 ☎3931-1347	12(金) 9:00～10:00	35名
光が丘 ☎5997-7722	17(水) 9:00～10:15	30名
石神井 ☎3996-0634	19(金) 9:00～10:00	50名
大泉 ☎3921-0217	15(月) 9:00～10:00	25名
関 ☎3929-5381	22(月) 13:00～15:00	30名

1月の赤ちゃん準備教室
～沐浴体験コース

▶対象:妊娠中の方 ※家族1名の参加も可。▶内容:お風呂の入れ方の実習など▶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	13(土) ①9:00～11:30 ②13:00～15:30	各30組
北 ☎3931-1347	20(土) ①9:00～10:15 ②10:40～11:55	各15組
光が丘 ☎5997-7722	26(金) 13:00～17:00	16組
石神井 ☎3996-0634	12(金) 13:00～17:00	20組
大泉 ☎3921-0217	20(土) 13:00～16:00	20組
関 ☎3929-5381	28(日) ①9:00～10:30 ②10:30～12:00 ③14:30～16:00	各10組

※時間はいずれも1時間30分程度。

第42回練馬区学校保健大会

「みんなで育てよう 心も体もすこやかな児童・生徒」をテーマとした研究発表と特別講演を行います。▶日時:12月14日(木)午後1時30分～4時30分▶場所:生涯学習センター▶講師:昭和大学大学院保健医療学研究

科准教授/副島賢和▶定員:250名(先着順)▶申込:12月8日(金)までに電話で学校保健係 ☎5984-5729

スポーツ

区民体育大会

▶問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

●自転車(競技用)

▶対象:中学生以上▶日時:1月20日(土)午前9時から▶場所:西武園競輪場(埼玉県所沢市)▶内容:一般男子29歳以下・39歳以下・49歳以下・59歳以下・69歳以下・70歳以上の部、一般女子の部 ※400・1,200mのタイムトライアル。▶費用:500円▶持ち物:競技用自転車、ヘルメット▶申込:ハガキで①部別②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号を、1月12日(必着)までに〒179-0085 早宮1-29-2 自転車連盟・斎藤へ

●キャッチバレーボール(一般)

▶対象:中学生以上の男子チーム・女子チーム、25歳以上の女子チーム▶日時:1月21日(日)・28日(日)午前9時から▶場所:光が丘体育館▶申込:区ホームページや体育館、スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)にある実施要項をご覧ください。12月22日(金)までに練馬区キャッチバレーボール協会へ


スキー大会①区民体育大会
②練馬区選手権大会

▶対象:小学生以上▶日時:1月14日(日)午前8時30分から▶場所:牧の高原スノーパーク(長野県下高井郡)※現地集合・解散。▶内容:①大回転競技②回転競技▶費用:2,500円(中学生以下1,500円)▶申込:区ホームページや体育館、スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)にある実施要項をご覧ください。12月29日(金)までに大会事務局へ▶問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

世界1位受賞のピザの名店で練馬産野菜を使った特別ランチツアー

平成18年の世界ナポリピザ選手権で1位を受賞した名店のランチや、ガイドと共に散策を楽しめます。▶日時・場所:①1月19日(金)②20日(土)午前9時30分石神井公園ふるさと文化館集合～石神井氷川神社～パティスリーカシユカ シュ～ピッツェリア ジターリア ダ フィリッポ～午後1時30分石神井観光案内所解散(約2.7km)▶定員:各15名(抽選)▶費用:5,000円▶申込:ねりま観光センターホームページまたは往復ハガキで①催し名(①②の別も)②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を、12月18日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光センター ☎4586-1199 ※結果は12月下旬に通知します。

ねりま観光ツアー



四季の香ローズガーデンの催し

★ クリスマス イルミネーション ？？ ★

12/25(月)までの
16:00～17:00

※火曜休園。土・日曜は午後7時まで。

他にもイベント盛りだくさん

催し名など	日時	申込
ポインセチアやシクラメンなどの花鉢販売会 ※なくなり次第終了。	12/17(日) 10:00～14:00	
クリスマスコンサート ▶出演:武蔵野音楽大学木管五重奏団みやしたクインテット	12/17(日) ①12:10～12:50 ②17:00～17:40	当日会場へ
バラの育て方講座～冬剪定を学ぼう ▶講師:第一園芸(株)/小河紀子▶定員:各28名(抽選)▶費用:500円	1/14(日) ①10:00～11:30 ②14:00～15:30	要申込

要申込 同ホームページまたは往復ハガキで①催し名(①②の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、12月22日(必着)までに〒179-0072光が丘5-2-6 四季の香ローズガーデン ☎6904-2061

