

6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	8(土) ①9:00～11:30 ②13:00～15:30	各30組
北 ☎3931-1347	22(土) 9:45～11:45	30組
光が丘 ☎5997-7722	21(金) 13:15～16:05	24組
石神井 ☎3996-0634	7(金) 13:30～15:00	24組
関 ☎3929-5381	16(日) ①9:15～11:15 ②13:30～15:30	各20組

※時間はいずれも1時間30分程度。

健康・衛生

介護入門講座～介護サービスの種類を学び、今後に活かそう

▶日時:5月23日(木)午後2時～3時30分▶場所:練馬福祉人材育成・研修センター(光が丘6-4-1)▶講師:練馬区介護サービス事業者連絡協議会/中迫誠▶定員:40名(先着順)▶申込:同センターホームページまたは電話、ファクスで①講座名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、5月22日(木)まで

に同センター☎6758-0145 FAX 5383-7421

害虫に関する電話相談 ☎3995-1203

スズメバチの巣の駆除など、害虫に関する相談に専門業者が無料で応じます。 ※スズメバチの巣の駆除には、巣の高さや目視で確認できる場所にあるなどの条件があります。詳しくは、お問い合わせください。

▶受付時間:11月30日(土)までの午前9時～午後5時 ※土・日曜、祝休日も対応します。▶区の担当:環境衛生監視担当係

ペット相談

獣医師がしつけや病気などについて無料で相談を受け付けます。 ※ペットの同伴は不可。▶日時:5月7日(火)・21日(火)午後1時30分～4時30分▶場所:区役所アトリウム▶申込:当日会場へ ※電話相談☎3993-1111(代表)もできます。▶問合せ:生活衛生課管理係☎5984-2483

高齢者

理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防！

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:5月16日(木)午後2時30分～3時30分▶場所:はつらつセン

ター光が丘▶申込:電話で同所☎5997-7717

〈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	豊玉 ☎5912-6401
	関 ☎3928-1987
	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

姿勢や体組成(脂肪や筋肉の量など)の測定、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情報も提供します。 ※ペースメーカーを使用の方は一部の測定ができません。▶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:電話でシンコースポーツ(株)西東京支店☎042-

512-9394(月～金曜午前9時～午後5時) ※申し込みは1人1会場です。

場所	日時
土支田中央地域集会所	5/16(木) 13:30～15:45
中村南スポーツ交流センター	5/21(火) 9:30～10:45
石神井公園区民交流センター	5/23(木) 9:30～10:45
南大泉青少年館	5/28(火) 9:30～10:45

ひと汗かいて、ひとつ風呂！ ～5月のフロ・マエ・フィットネス

公衆浴場の営業開始前に筋力トレーニングなどの体操を行います。運動後は入浴できます。▶対象:医師から運動を止められていない65歳以上の方▶費用:200円(入浴料込み)▶申込:当日会場へ▶問合せ:介護予防係☎5984-2094

浴場名	日時	定員(先着順)
江古田湯(旭丘1-17-3)	毎月曜 13:30～14:30 【5/6を除く】	各10名
浅間湯(栄町38-3)	毎火曜 10:00～11:00 【5/28を除く】	各15名
たつの湯(石神井台6-19-26)	毎水曜 13:00～14:00 【5/29を除く】	各10名
川場湯(桜台3-15-14)	毎金曜 14:00～15:00 【5/3を除く】	各15名

情報あらかると

ここで紹介する事業は、区が支援したり、官公署などが実施したりするものです。

ミニガイド

◆シルバー人材センターの英語・英会話教室▶対象:区内在住の60歳以上の方▶期間:6月～来年5月▶定員:各5～10名(先着順)▶費用:月4,200円 ※教材費実費。▶申込:5月17日(金)までに電話でシルバー人材センター☎3993-7168 ※詳しくは、同ホームページをご覧ください。

日時(※1)	場所(※2)	内容(レベル)
月曜	① 羽	観光・旅行で使う英会話
	② 羽	歌から学ぶ英語
火曜	① 関	中学中級
	② 関	いきいき英会話
水曜	① 羽	中学中級
	② 羽	英語でコミュニケーション
木曜	① 羽	中卒応用
	② 関	中学初級
金曜	① 関	中学中級
	② 羽	中学初級

※1 第1・2・4週の日①10:00～11:50 ②13:30～15:20。

※2 羽…羽沢教室(羽沢3-36-16)、関…関町リサイクルセンター。

◆公衆浴場でしょうぶ湯▶日程:5月5日(祝)▶費用:400円(小学生100円、未就学児無料)▶問合せ:練馬区公衆浴場組合・野内☎3970-4126

◆こどもスポーツまつり▶対象:1歳児～中学生 ※未就学児は保護者同伴(保護者は参加費100円)。▶日時:5月6日(木)午前9時15分～11時45分▶場所:上石神井体育館▶内容:トランポリン、スラックライン、ポッチャなど▶定員:60名(先着順)▶持ち物:上履き

▶申込:当日会場へ▶問合せ:SSC上石神井☎3929-8100(月・水・金曜午前10時～午後3時)

◆JA東京あおば 母の日用贈答花特別販売▶日時:5月8日(木)～12日(日)午前10時～午後5時▶場所・問合せ:ふれあいの里(桜台3-35-18)☎3991-8711

◆ノルディックウォーキングin狭山～茶摘み体験▶対象:18歳以上の方▶日時・場所:5月11日(土)午前9時西武池袋線狭山ヶ丘駅集合～若狭山の神市民の森～和田園製茶所～小野家住宅～午後2時集合場所解散(約6km)▶定員:20名(先着順)▶費用:1,000円(ポールのない方は別途500円) ※交通費実費。▶申込:電話または電子メールで①催し名②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ポールの有無を、5月9日(木)までにSSC桜台・南波☎090-1408-9900 [Eメール] sakuradai.staff3@gmail.com

◆行政書士による「暮らしと事業の無料相談会」▶日時:5月17日(金)午前11時～午後4時▶場所:区役所アトリウム▶申込:当日会場へ▶問合せ:東京都行政書士会練馬支部・榎本☎3924-2093(平日午前11時～午後4時)

◆第25回練馬ファミリーまつり▶日時:5月18日(土)・19日(日)午前10時～午後4時(18日は午前11時から)▶場所:光が丘公園けやき広場など▶内容:ミニSLの走行、動物との触れ合い、元巨人軍V9選手の黒江透修による少年野球・ティール教室、舞台演奏・ダンスなど▶問合せ:NPO法人練馬明るい社会づくりの会☎3991-7161

◆不動産街頭無料相談会▶日時:5月23日(木)午前10時30分～午後4時▶場所:区役所アトリウム▶定員:30名(先着順)▶申込:電話またはファクス、電子メールで①氏名②年齢③電話番号を、5月21日(火)までに(公社)全日本不動産協会東京都本部練馬支部☎5912-0733(平日午前11時～午後4時) [Eメール] nerima@tokyo.zennichi.or.jp

◆講習会「練馬で仲間を作って健康なセカンドライフを楽しもう」▶対象:60歳以上の方▶日時:5月26日(日)午後1時～4時30分▶場所:ココネリ3階▶講師:シニア大楽理事長/藤井敬三▶定員:50名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話または電子メールで①講習会名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、ねりまシニアネットワーク☎080-7529-0096 [Eメール] nerimansn2024@gmail.com

◆区民企画講座「親子で学ぶ男のからだ・女のからだ～ゆっくり育つ子どものために」▶対象:知的障害のある5歳児～小学生と保護者(保護者のみの参加も可)、特別支援教育に携わる方▶日時:6月8日(土)午後3時～4時30分▶場所:男女共同参画センターエー▶講師:旭出学園校長/慶野直美▶定員:30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②参加者全員の氏名(ふりがな)③お子さんの学年④電話番号を、5月31日(金)までに旭出学園でまえ教室・岡田☎3922-4134(平日午前8時30分～午後5時) [Eメール] hanae.okada@asahide.ac.jp ※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)・④電話番号⑤参加人数を、同学園(板橋区西台1-41-10)☎3931-2323 FAX 3931-3366

◆大泉特別支援学校 学校公開▶日時:6月12日(火)午前9時20分から▶内容:説明会、授業見学など▶申込:同学校ホームページまたは電話で同学校☎3921-1381

◆旭出学園(特別支援学校) 学校説明会・進学相談会▶日時:㊦オーブ

ンスクール(全学部対象)…5月11日(土)午前9時30分～正午㊦中等部…6月19日(木)午前9時～正午㊦幼稚園・小小学部…20日(木)午前9時30分～午後0時10分㊦高等部・高等部専攻科…21日(金)午前9時～正午▶申込:電話またはファクス、電子メールで①学校説明会(㊦～㊦の別)②住所③氏名④電話番号を、同学園☎3922-4134 FAX 3923-4009 [Eメール] miki-1950@asahide.ac.jp

◆石神井特別支援学校 学校見学会▶日時:㊦5月21日(火)㊦22日(水)㊦6月7日(金)午前10時5分から▶内容:授業見学など▶申込:同学校ホームページ▶問合せ:同学校☎3929-0012

◆高島特別支援学校 学校見学会▶日時:5月28日(火)午前9時20分から▶内容:授業参観、校内見学など▶申込:5月17日(金)までに同学校ホームページ▶問合せ:同学校(板橋区高島平3-7-2)☎3938-0415

◆志村学園(㊦㊦㊦㊦) 学科説明会(就業技術科)▶日時:㊦6月6日(水)㊦13日(木)㊦21日(金)㊦22日(土)㊦27日(木)午前9時30分から▶申込:同学校ホームページまたは電話、ファクスで①説明会(㊦～㊦の別)②氏名③学校名・学年④電話番号⑤参加人数を、同学園(板橋区西台1-41-10)☎3931-2323 FAX 3931-3366

◆大泉特別支援学校 学校公開▶日時:6月12日(火)午前9時20分から▶内容:説明会、授業見学など▶申込:同学校ホームページまたは電話で同学校☎3921-1381

◆子どものための講座 区内の団体に委託して実施。▶問合せ:育成支援係☎5984-1292

◆ねりま遊遊スクール ◆グイボンビュンで速くなる陸上教室▶対象:5歳児～小学生 ※保護者同伴。▶日時:5月11日(土)午後1時55分～3時30分、12日(日)午前8時55分～10時30分▶場所:光が丘公園陸

上競技場▶定員:各20名(先着順)▶費用:50円▶申込:当日会場へ▶問合せ:グイボンビュン陸上クラブ・岩田☎080-5401-3848

献血にご協力を

▶問合せ:東京都赤十字血液センター 武蔵野出張所☎0422-32-1100 ◆区役所アトリウム地下多目的会議室▶日時:5月9日(木)午前10時～正午・午後1時30分～4時 ◆練馬駅北口バスロータリー▶日時:5月11日(土)午前10時30分～午後0時30分・午後2時～4時30分

朝・夕・青空市

◆南ヶ丘商店街▶日時:5月10日(金)午前10時～午後5時▶問合せ:伏木☎3999-2641

リサイクル・マーケット

▶出店申込:往復ハガキで①住所②氏名③電話番号を、5月14日(必着)までに申込先へ ※1区画700円以下の出店料が掛かります。 ※車での来場・搬入はご遠慮ください。 ◆平成つづじ公園(練馬1-17-6)▶日時:5月19日(日)午前9時30分～正午(雨天中止)▶申込先:〒177-0035南田中4-7-10-201 リサイクル・ゆう☎080-1980-6310(先着80店。問い合わせは午後6時～8時) ◆和田堀公園(石神井町1-1-11)▶日時:5月19日(日)午前9時30分～午後1時30分(雨天中止)▶申込先:〒177-0041石神井町1-3-7 物々(もののもの)☎3997-4333(先着30店。問い合わせは午後6時～8時)

学校体育館でスポーツを

◆北町西小 初心者卓球教室▶対象:16歳以上の方▶日時:5月10日～31日の毎金曜午後7時～9時▶持ち物:上履き、ラケット(ある方のみ)▶申込:当日会場へ▶問合せ:学校応援団・開放係☎5984-1057