

## 子ども・教育



### 区立中学校の学校案内を配布

入学を希望する中学校を選択できる「学校選択制度」を実施しています。小学6年生を対象に、各中学校の特色などを掲載した学校案内を、9月上旬に区立小学校で配布します。区立以外の小学校に通っている児童には郵送します。9月6日(金)までに届かない場合は、ご連絡ください。▶問合せ:学事係 ☎5984-5659

### 9月の1歳児子育て相談

▶対象:おむね10カ月～1歳4カ月児 ▶内容:歯磨き・育児相談、食事講習会、身体計測 ▶持ち物:母子健康手帳 ▶申込:区ホームページ ※参加者には歯ブラシを差し上げます。

| 場所(保健相談所)・問合せ  | 日時               | 定員(先着順) |
|----------------|------------------|---------|
| 豊玉 ☎3992-1188  | 20(金) 9:00～11:00 | 50名     |
| 北 ☎3931-1347   | 18(水) 9:00～11:30 | 35名     |
| 光が丘 ☎5997-7722 | 11(水) 9:00～11:30 | 35名     |
| 石神井 ☎3996-0634 | 18(水) 9:00～11:00 | 50名     |
| 大泉 ☎3921-0217  | 25(水) 9:00～11:00 | 30名     |
| 関 ☎3929-5381   | 26(木) 9:00～11:00 | 30名     |

### 赤ちゃんと一緒にエクササイズ ～子育てママの健康講座

▶対象:首のすわった4～12カ月児と妊娠中に血圧・血糖値が高めと言われた母親 ▶日時:9月27日(金)午前10時～11時30分 ▶場所・問合せ:豊玉保健相談所 ☎3992-1188 ▶内容:講義、運動実技 ▶講師:健康運動指導士/加藤有里 ▶定員:15組(先着順) ▶申込:区ホームページ

### 赤ちゃんと一緒にエクササイズ ～子育てパパの健康講座

▶対象:首のすわった4～12カ月児と父親 ※母親の付き添い可。 ▶日時:9月28日(土)午前10時～正午 ▶場所・問合せ:大泉保健相談所 ☎3921-0217 ▶内容:講義、運動実技 ▶講師:健康運動指導士/加藤有里 ▶定員:10組(先着順) ▶申込:区ホームページ

### ひとり親のための資格取得セミナー(1 Zoomで視聴 2 YouTubeで配信)

福祉・医療・保育・ITなどの資格を中心に、取得方法や就労状況について説明します。▶対象:20歳未満のお子さんがあるひとり親家庭の保護者 ▶日時:1 9月21日(土)午前10時～11時30分 2 9月30日(月)～10月14日(祝) ▶講師:国家資格キャリアコ

ンサルタント/丸山裕代 ▶区の担当:ひとり親家庭支援係 ▶申込:1 9月20日(金) 2 10月8日(火)までにひとり親家庭支援ナビまたは電話で運営事務局 ☎0120-992-432(平日午前9時～午後6時)

## スポーツ



### 初心者スポーツ教室 ワンポイント水泳指導 (9～12月分)

▶対象:個人利用の方 ▶プール入場料:1時間につき小中学生100円・一般200円 ▶申込:当日会場へ

| 場所・問合せ                   | 日時              |
|--------------------------|-----------------|
| 大泉学園町体育館 ☎5905-1161      | 月・火曜 9:00～11:00 |
| 平和台体育館 ☎5920-3411        | 火曜 9:00～11:00   |
| 三原台温水プール ☎3924-8861      | 火曜 11:00～13:00  |
| 中村南スポーツ交流センター ☎3970-9651 | 水曜 9:00～11:00   |
| 上石神井体育館 ☎5991-6601       | 金曜 9:00～11:00   |
| 光が丘体育館 ☎5383-6611        | 金曜 11:00～13:00  |

※実施日は区ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

### 区民スポーツ大会

▶場所:総合体育館 ▶問合せ:スポー

ツ振興課事業係 ☎5984-1947 ※実施要項は、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)などをご覧ください。

### ●柔道

▶日時:10月6日(日)午前9時から ▶費用:500円 ▶申込:実施要項をご覧くださいの上、9月11日(水)までに練馬区柔道会事務局へ

### ●バドミントン(シングルス・ダブルス・トリプルス)

▶対象:15歳以上の方(中学生を除く) ▶日時:10月20日(日)・27日(日)、11月3日(祝)・4日(休)午前9時30分から ▶費用:1人1種目800円 ▶申込:実施要項をご覧くださいの上、9月20日(金)までに練馬区バドミントン協会へ

## 講座・催し



### 文化交流カフェ

～各国で人気のスポーツを知ろう

▶日時:9月28日(土)午後2時～4時 ▶場所:勤労福祉会館 ▶定員:日本人の方…24名、外国人の方…24名(いずれも先着順) ▶費用:200円 ▶申込:電話または電子メールで ①催し名②氏名③電話番号④国籍を、地域振興課事業推進係 ☎5984-1523 [Eメール](mailto:chiiki17@city.nerima.tokyo.jp) chiiki17@city.nerima.tokyo.jp

## 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。

■軽い筋トレ・ヨガ体操・やさしいダンス 光クラブ 60歳以上の方対象 毎水曜午後7時～8時30分 光が丘地区区民館など 月会費3,000円 初回は無料体験可 タブセ ☎090-9147-9158(要予約。午後3時以降)

■硬式テニス 豊玉テニスクラブ 60歳以上の中級者対象 毎水・金曜午前11時～午後1時 豊玉中公園庭球場 入会金500円 年会費500円 会費1回100円 阿出川 ☎FAX 3958-2145 [Eメール](mailto:vawlh161@yahoo.co.jp) vawlh161@yahoo.co.jp(要予約)

■上映会「チョコレートな人々」小学生以上対象 9月14日①午前10時30分～午後0時15分②午後2時30分～4時15分 生涯学習センター 参加費1,000円(中学生以下無料) 映画、えーが!・高林 ☎070-6666-4946 [HP](https://tokaidoc.com/choco/jisyu/6662710e8ac65/) https://tokaidoc.com/choco/jisyu/6662710e8ac65/

■更年期セミナー「より人生が輝く! 女性ホルモンのトリセツ」30～50代の女性対象 9月14日午後2時～4時 男女共同参画センターえーる 参加費1,000円 ハッピーメノポーズ・知久 ☎090-2249-6155(平日午後6時～8時) [Eメール](mailto:hmenopause0316@gmail.com) hmenopause0316@gmail.com(要予約)

■子ども向け日本語指導ボランティア エコー子ども教室 毎土曜午後5時～8時 男女共同参画センターえーる 会費無料 宮田 ☎090-8944-4582

■杖道無料体験会 高校生以上対象 9月2日・9日・30日午後7時～8時45分 大泉第二中 講師 杖心会師範/青木卓弥 例会…高校生以上対象 毎月曜午後7時～9時 大泉第二中 入会金5,000円 月会費2,000円 初回は無料体験可 練馬杖道会・竹俣 ☎080-5022-1839 [Eメール](mailto:takemata.m@aurora.ocn.ne.jp) takemata.m@aurora.ocn.ne.jp(要予約)

■理学療法士による易しいバレエストレッチ 60歳以上のバレエ未経験者対象 第1金曜・第3土曜午前10時30分～11時30分 サンライフ練馬 会費1回1,500円 初回は500円で体験可 奥村 ☎080-6005-7483 [Eメール](mailto:kubirebin2023@gmail.com) kubirebin2023@gmail.com(要予約)

■うたごえ・スマイル みんなで歌う会(唱歌・童謡・昭和歌謡・世界のうた) 9月18日午前10時～正午、10月23日午後2時～4時 ココネリ3階 参加費1回1,000円 教材費200円(初回のみ) 猪村 ☎090-9959-7926 [Eメール](mailto:imucin@outlook.jp) imucin@outlook.jp(要予約)

■練馬勤労者つりの会 20歳以上の方対象 主に月2・3回関東近郊で釣行、第4木曜午後6時30分～8時に石神井公園区民交流センターで定例会あり 入会金1,000円 月会費850円 釣行費実費 加藤 ☎FAX 3925-0561(要予約)

■学習会「食とマイクロプラスチックの関わり」9月7日午前10時～11時45分 ココネリ3階 講師 東海大学海洋学部水産学科准教授/清水宗茂 資料代500円 環境・福祉優先のまちをつくる会・君垣 ☎080-3025-4662 [Eメール](mailto:info@nerima-net.gr.jp) info@nerima-net.gr.jp(要予約)

■フォークダンス初心者無料講習会 9月の毎月曜午後6時15分～8時45分 豊玉第二小 例会…初心者対象 毎月曜午後6時15分～8時45分 豊玉第二小 入会金1,000円 月会費500円 練馬フォークダンス友の会・尾崎 ☎3991-0335(要予約。午前9時～11時・午後4時～9時)

■スクエアダンス無料体験会 8月22日・29日午前10時～正午 男女共同参画センターえーる 例会…月4回木曜午前10時～正午 男女共同参画センターえーる 月会費1,000円 ヘルス・シーカーズ・奥田 ☎090-2537-9850

■高齢者水泳体験会(水泳・水中歩行・体操) 60歳以上の方対象 9月6日・13日・20日午前11時～午後1時 平和台体育館 保険料1回100円 シルバースイミングクラブ平和台・かねこ ☎080-3461-1108(要予約。午後5時～10時)

■第1回原爆・戦争写真展 小学生以上対象 8月27日～31日午前9時～午後6時(27日は午後1時から) 春日町図書館 入場無料 ねりま春日町九条の会・大津 ☎FAX 3577-7941 [Eメール](mailto:ohtsu5206@gmail.com) ohtsu5206@gmail.com

■クラシックギターで音楽を楽しむ 練馬ギタークラブ 毎日曜午後2時～5時 練馬高野台駅前地域集会所 入会金1,000円 年会費6,000円 初回は無料体験可 平岩 ☎3904-7744(要予約)

■ぐるっぺ光と花 第35回写真展(花と風景) 9月3日～8日午前9時～午後9時(3日は午後1時から。8日は午後4時まで) 春日町図書館 入場無料 例会…月1回土曜または日曜午後1時～4時 春日町図書館 入会金2,000円 会費6カ月9,000円 月1回東京近郊で撮影会あり 藤田 ☎3991-4882

■女声合唱(ボイストレーニング・ワルツなど) コーロ・マードレ 毎木曜午前10時～午後0時30分 関町北地区区民館など 月会費5,000円 山本 ☎3921-8405(要予約)

■第4回東アジア文化交流のつどい(中国・モンゴル・朝鮮・沖縄の音楽) 9月16日午後1時30分～4時30分 ココネリ3階 参加費1,500円(学生は500円) 実行委員会・小沼 ☎FAX 3991-7087(午前9時～午後8時)

■高齢者無料水泳体験会(水中運動・水泳) 60歳以上の方対象 9月4日・11日・18日午後1時～3時 大泉学園町体育館 例会…60～80代の方対象 月4回水曜午後1時～3時 専属コーチが指導 入会金1,000円 年会費1万6000円 シルバースイミングクラブ大泉・石黒 ☎090-9157-8044(要予約。午後1時～4時)

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。

## “不動産を売るとき”って、どうしたらいいの? 専門家に学ぶ「不動産の上手な売り方無料個別講座」



8月24日(土)～9月30日(月) 石神井公園と池袋で開催 参加無料・要予約

日本では相続財産の半数以上の割合を占めるのが不動産だそう。いざ、相続が発生してから不動産を売却しようとしても、思い通りにいかなかったり、時間がかかってしまうケ

スも見られます。そこで、三井住友信託銀行グループの「三井住友トラスト不動産」では、不動産売買の悩みを解決するための無料個別講座を石神井公園駅と池袋駅の駅チカ会場で開催。この機会に参加を(要予約)。

●講座概要 ▶日時:8月24日(土)～9月30日(月) 午前10時～午後5時【時間予約制・水

祝定休・希望の日時を伝えてください※物件の所在地により対応できない場合があります】▶会場:【石神井公園会場】石神井公園ピアレスA2階石神井センター会議室(練馬区石神井町2-14-1・地図参照)【池袋会場】菊邑91ビル4階池袋センター会議室(豊島区東池袋1-41-6・地図参照)▶参加特典:不動産売買ガイドブック(写真)▶申込:講座事

務局(わかば企画内) ☎0120-661-339受付時間 午前10時～午後5時 ▶WEB申込:左記の二次元コードから※個人情報 は受付と会場案内に利用



広告 お売り下さい。使わなくなった物。 〒179-0076 東京都練馬区土支田 3-47-8 電話(FAX)03-3922-0422 / 携帯電話 090-5500-5923 古道具くら