

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:10月17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	

講座・催し①

サンライフ落語会 ～健康維持は笑いから

▶日時:10月20日(日)午後2時～4時▶場所:サンライフ練馬▶出演:大泉落語研究会▶定員:40名(先着順)▶申込:10月16日(水)までに電話で同所☎3990-0185

白百合まつり

▶日時:10月19日(土)午前10時～午後2時▶場所・問合せ:白百合福祉作業所 ☎3995-7796▶内容:作業公開、模擬店など▶申込:当日会場へ

五味康祐のオーディオで 聴くレコードコンサート ～古楽を愉しむ

▶対象:中学生以上▶日時:10月26日(土)④午後1時30分～3時⑥午後3時30分～5時▶場所:石神井松の風文化公園管理棟▶定員:各20名(抽選)▶費用:300円▶申込:石神井公園ふるさと文化館ホームページまたは往復ハガキで①催し名(④⑥の別も)②代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号③参加者全員(2名まで)の氏名(ふりがな)を、10月10日(必着)までに〒177-0045石神井台1-33-44 石神井公園ふるさと文化館分室へ▶問合せ:石神井公園ふるさと文化館☎3996-4060

おうちでできる 本の修理ワークショップ

破れたり汚れたりした本の修理方法や本をきれいに保つフィルムコーティングの方法を学びます。▶日時:10月29日(火)午後2時～4時▶場所:光が丘図書館▶定員:25名(先着順)▶申込:電話で同所☎5383-6500 ※保育室(1歳以上の未就学児対象。定員6名。費用50円)を利用したい

方は、10月16日(水)までに併せて申し込んでください。

手作り品販売市場「ねりいち」

障害者施設で作ったお菓子や雑貨などを販売します。▶問合せ:就労支援係☎5984-1387 FAX 5984-1215

場所	日時
大泉図書館	10/3(木)・10(木)・24(木)・31(木) 11:00～13:30
ココネリ2階	10/15(火)～18(金) 11:00～14:00
光が丘IMA	10/23(水) 11:00～14:00

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:同センター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精神障害のある人の話から考える地域共生社会の実践	10/25(金) 14:00～16:45
B視覚障害のある高齢者の実例から「つながり」を実感できる地域づくりについて考える	11/28(木) 14:30～16:30

ヤングダンス講座

▶対象:小学生～おおむね30代の方

▶日時:④10月29日(火)午後7時～9時⑥11月24日(日)午後6時～8時▶場所・問合せ:春日町青少年館☎3998-5341▶内容:ヒップホップダンスなど▶講師:ダンスインストラクター/湖都美▶定員:各25名(先着順)▶申込:当日会場へ

秋の読書週間文学講演会 「人を集めて並べたい ～本づくりの秘密」

▶対象:中学生以上▶日時:11月3日(祝)午後2時～4時▶場所:大泉図書館▶講師:文筆家/金井真紀▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所☎3921-0991(下表の図書館で同時視聴できます)▶申込:電話で各申込先へ

場所(図書館)・申込先	定員(先着順)
石神井☎3995-2230	30名
関町☎3929-5391	20名
貫井☎3577-1831	35名
南田中☎5393-2411	30名

武蔵大学公開講座 「日本人のハワイ～移民地 から憧れの観光地へ」

▶対象:18歳以上の方▶日時:11月9日(土)午後2時～4時▶場所:武蔵大学▶講師:武蔵大学名誉教授/白水繁彦▶定員:250名(先着順)▶申込:区ホームページまたは電話で生涯学習センター☎3991-1667

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

◆大泉学園にあなたが残したいお店を応援!大泉遺産プロジェクト▶日程:10月14日(祝)まで▶対象店舗:ツッキング・チーズ、栄泉、地酒の窪田屋、東京ワイナリー、楽茶Cafe KANIN▶内容:1,500円以上お買い上げの方にオリジナルミニトレーをプレゼント ※なくなり次第終了。▶問合せ:大泉遺産プロジェクト運営委員会・佐藤☎5935-4428 ※詳しくは、同プロジェクトホームページをご覧ください。
◆いすに座って健康体操▶対象:18歳以上の方▶日時:10月2日～23日の毎水曜午前10時40分～11時40分[4日制]▶場所:光が丘体育館▶定員:15名(先着順)▶費用:3,500円▶申込:電話でSSC光が丘・太田☎090-4745-8498
◆桜台フードフェスタ2024▶日時:10月5日(土)・6日(日)午前11時～午後5時▶場所:桜台駅周辺飲食店▶内容:謎解きゲーム、音楽・お笑いライブ、スタンプラリー▶問合せ:桜台商業協同組合・山崎☎3991-3037
◆大泉学園緑町会フリーマーケット▶日時:10月13日(日)午前10時～午後3時▶場所:大泉公園(大泉学園町6-26)▶問合せ:大泉学園緑町会・羽賀☎090-4600-0661
◆行政書士による「暮らしと事業の無料相談会」▶日時:10月18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)
◆シルバーク水中華フェスティバル2024▶対象:区内在住の60歳以上の方▶日時:10月23日(火)午前10時～午後1時30分▶場所:光が丘体育館▶内容:クイズ・ゲーム、記録会など▶定員:20名(抽選)▶費用:700円▶申込:ハガキで①催し名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、10月15日(必着)までに〒177-0053 関町南4-22-6-201 シルバーク水中華

フェスティバル実行委員会・杉浦☎090-9881-1853
◆第31回MOA美術館練馬児童作品展▶日時:10月25日(金)～27日(日)午前10時～午後6時(25日は午後3時から。27日は午後4時まで)▶場所:練馬区立美術館▶問合せ:実行委員会・黒澤☎090-7206-5640 ※10月28日(月)～30日(水)に区役所アトリウムで入賞作品35点を展示。
◆認知症サポーター養成講座▶日時:10月26日(土)午後1時30分～3時▶場所:介護付き有料老人ホームうらら練馬(早宮4-27-23)▶講師:理学療法士/土井政紀▶定員:30名(先着順)▶申込:区ホームページまたは電話で同所☎3557-1030
◆ネイチャーウォーク&ゲームin トロの森▶対象:小学生のお子さんと保護者▶日時・場所:10月27日(日)午前9時30分西武新宿線東村山駅集合～八国山緑地～荒幡富士～午後2時西武狭山線下山口駅解散(約7km)▶講師:自然観察指導員/松本喜代子▶定員:10組(先着順)▶費用:1人500円▶申込:電話または電子メールで①催し名②住所③参加者全員の氏名・年齢④電話番号を、10月18日(金)までにSSC桜台・南波☎090-1408-9900 [Eメール] sakuradai.staff3@gmail.com
◆第21回東京都ウォークラリー大会～石神井公園を一周▶日時:10月27日(日)午前9時30分～午後3時▶集合場所:石神井公園区民交流センター▶定員:50名(先着順)▶費用:1,000円(中学生以下無料)▶申込:ファクスまたは電子メールで①大会名②氏名③電話番号を、10月19日(土)までに東京都ウォークラリー協会・山田☎ FAX 3659-6413 [Eメール] yoshi-i-y@khe.biglobe.ne.jp
◆秋季ソフトテニス教室▶対象:小学生以上 ※小学生は保護者同伴。▶日時:11月3日・10日・17日の日曜午前9時30分～午後0時30分(予備日23日(祝))▶場所:豊玉中公園庭球場▶定員:各60名(先着順)▶費用:500円▶申込:当日会場へ▶問合せ:練馬区ソフト

テニス連盟・久下☎090-1407-1632
◆江戸四宿を歩く～品川宿▶日時・場所:11月4日(日)午前9時30分京浜急行電鉄新馬場駅集合～天妙国寺～浜川橋～鈴ヶ森刑場跡～午後0時30分京浜急行電鉄大森海岸駅解散(約6km)▶定員:60名(先着順)▶費用:800円▶申込:往復ハガキで①催し名②参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を、10月17日(必着)までに〒179-0076土支田2-3-3 練馬区ウォーキング協会・五十嵐☎080-1207-5512
◆3時間でマスターする年末調整・法定調書講座▶日時:11月8日(金)午後1時～4時▶場所:勤労福祉会館▶講師:税理士/信澤奈津美▶定員:30名(先着順)▶費用:3,000円▶申込:電話またはファクスで①講座名②住所③氏名④電話番号を、10月25日(金)までに練馬西法人会☎3923-7272 FAX 3923-7285
◆ライブ親子グラウンドゴルフ大会▶対象:4歳児～小学生と保護者▶日時:11月10日(日)午前9時30分～正午▶場所:大泉さくら運動公園▶定員:48組(先着順)▶費用:1組200円▶申込:電話またはファクスで①大会名②住所③参加者全員(2名まで)の氏名・年齢・性別④電話番号を、10月26日(土)までにSSC大泉☎3921-1300 FAX 3921-1691

朝・夕・青空市

◆江古田いちば通り商店街▶日時:10月1日(火)午前10時～午後6時▶問合せ:内田☎3991-1243
◆南ヶ丘商店街▶日時:10月4日(金)午前10時～午後5時▶問合せ:伏木☎3999-2641
◆光が丘IMA南館前▶日時:10月6日(日)午前10時～午後3時▶問合せ:富永☎090-4374-3888

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、開催日の5日前までに申込先へ ※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。
◆こぐれの森緑地(大泉学園町4-2-4)▶日時:10月19日(土)午前10時～正午(雨天26日(日))▶申込先:〒178-0065 西大泉3-6-6 ぶどうの会☎3978-4589(先着20店)
◆和田堀公園(石神井町1-1-11)▶日時:10月20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)☎3997-4333(先着30店。問い合わせは午後6時～9時)
◆平成つつじ公園(練馬1-17-6)▶日時:10月27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)

献血にご協力を

◆光が丘区民センター前(光が丘地区祭会場)▶日時:10月12日(土)午前10時15分～午後2時 ※地区祭が中止の場合は献血も中止。▶問合せ:東京都赤十字血液センター武蔵野出張所☎0422-32-1100

子どものための講座

区内の団体に委託して実施しています。講座によっては、電子メールなどでも申し込みます。詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶問合せ:育成支援係☎5984-1292
◆ねりま遊遊スクール
◆ロープで遊ぶ&木のぼり▶対象:小学2～6年生と保護者▶日時:10月20日(日)午前10時～正午▶場所:みどり広場(東大泉7-26)▶定員:20組(先着順)▶費用:500円(保護者は300円)▶申込:電話で石神井公園再生フォーラム・佐藤☎5910-7056(火・木・土曜午前8時～9時)
◆0歳から楽しめるコンサート～うたはぴまーと音楽会▶対象:未就学児と保護者▶日時:10月27日(日)④午前11時～正午⑥午後2時～3時▶場所:勤労福祉会館▶定員:各60名(先着順)▶費用:1組100円▶申込:電話でうた

はぴまーと・渡邊☎090-9139-2508(午後5時～7時)
◆こもりのステンドグラスを作ろう!▶対象:3歳児～小学生 ※未就学児は保護者同伴。▶日時:10月27日(日)午前10時～11時▶場所:立野地区区民館▶定員:20名(先着順)▶費用:100円▶申込:電話でわいわいワークス立野・浜中☎090-8541-3696(午前9時～午後5時)
◆親子 de English▶対象:1～3歳児と保護者▶日時:10月31日(木)午前10時30分～11時30分▶場所:光が丘地区区民館▶定員:15組(先着順)▶費用:1組500円▶申込:電話でKidsbox親子Englishサークル・松本☎090-7243-6967(午前9時～午後5時)
◆すまいるねりま遊遊スクール
◆楽しいダンスあそびをしよう!▶対象:主に知的障害のある小中学生と保護者▶日時:11月2日(土)午前10時～11時30分▶場所:上石神井南地域集会所▶定員:20名(先着順)▶申込:電話でダンスラボ・松浦☎080-3000-6580(午前9時～午後9時)
◆子育て学習講座
◆大人のための絵本セラピー体験講座▶対象:子育て中の保護者など▶日時:11月10日(日)午後2時～4時▶場所:区役所本庁舎19階▶定員:20名(先着順)▶費用:100円▶申込:電話でWSY事務局☎6320-3519(午前9時30分～午後6時) ※保育あり(11月3日(祝)までに要予約。1歳児以上対象。定員3名)。
◆地区祭
◆第四地区祭(春日町)▶日時:10月13日(日)午前9時30分～午後2時30分▶場所:練馬東小▶内容:音楽祭、親子の遊び、青空市場、ミニ運動会など▶問合せ:実行委員会☎3999-0873
◆第七地区祭(田柄)▶日時:10月20日(日)午前9時～午後2時▶場所:田柄小▶内容:模擬店、餅つき、ミニSL、カラオケなど▶問合せ:実行委員会・渡辺☎3939-1462