

消費者教室

📍石神井公園区民交流センター📄電話または電子メールで①教室名(12の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、112月5日(金)212日(金)までに消費生活係☎5910-3089 [Eメール syohi@city.nerima.tokyo.jp](mailto:syohi@city.nerima.tokyo.jp) ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、111月28日(金)212月1日(月)までにお知らせください。
11スマホ、PC、SNSの終活も考えてみよう
📅12月11日(木)午前10時～正午📞NPO法人エンディングノート普及

協会理事長／赤川なおみ📅50名(先着順)
21「減プラ生活」を始めよう！
📅12月17日(水)午前10時～正午📞環境ジャーナリスト／栗岡理子📅60名(先着順)


講演会「ひきこもりを生きる～本人と親が傷つけあわないために」
📅来年1月10日(土)午後2時～4時30分📍区役所アトリウム地下多目的会議室📞白梅学園大学名誉教授／長谷川俊雄📅80名(先着順)📄12月22日(月)までに区HPまたは電話で自立促進支援係☎5984-4698

11/23(祝)～12/31(水) 練馬区商業まつり 歳末売出し

商店会を利用している方への感謝の気持ちを込めて、各商店会で開催します。開催期間や抽選方法は、商店会により異なります。詳しくは、練馬区商店街連合会HPをご覧ください。
▶区担当:商工係📞同連合会☎3991-2241

抽選で景品が当たります

期間中、商業まつりに参加している商店会(右のポスターを掲示)で買い物をした方を対象に、「氷川きよし特別公演ペアチケット」などが当たる抽選を行います。



情報あらかると2

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([WEBあり](#))。詳しくは、区HPをご覧ください。📞育成支援係☎5984-1292

ねりま遊遊スクール

◆光のカクテルを作ろう📍小中学生 ※小学2年生以下は保護者同伴。📅12月7日(日)午後1時～2時30分・午後3時～4時30分📍区役所本庁舎20階📅各40名(先着順)📄1人500円📞電話でぶんかサイエンスカフェ・伊藤☎090-1771-0901 ※保育あり(11月30日(日)までに要予約。定員10名。費用100円)。
◆グイポンビュンで速くなる陸上教室📍6歳児～小学生 ※保護者同伴。📅12月14日(日)午前8時55分～10時30分📍田柄中📄1人50円📞当日会場へ📍グイポンビュン陸上クラブ・岩田☎080-5401-3848
◆0歳から楽しめるコンサート～うたはぴまーと音楽会📍小学生以下のお子さんと保護者📅12月14日(日)午前11時～正午📍勤労福祉会館📅40組(先着順)📄1組100円📞電話でうたはぴまーと・渡邊☎090-9139-2508(午後5時～7時) [WEBあり](#)
◆スポーツなど📄📞電話で日本テニール協会練馬区連盟・庄司☎090-3517-2021(午後5時～9時) [WEBあり](#)
B1C当日会場へ ※未就学児は保護者同伴。 ※Aは保護者の参加も可。
A中村南スポーツ交流センター📍5歳児～小学4年生📅12月5日(金)午後4時～5時30分📍ティールボール📅50名(先着順)📄1人100円
B中村南スポーツ交流センター📍小学生と保護者📅12月12日(金)午後4時～6時📍フラッグフットボール📅30名(先着順)
C平和台体育館📍A0・1歳児と保護者B2・3歳児と保護者📅12月13日(土)A午前10時～10時45分B午前11時～

11時45分📍ハワイアンリトミック📅各10組(先着順)
◆12月の水泳ワンポイントレッスン📍4歳児～中学生 ※小学3年生以下のお子さんは水着を着用した保護者同伴。📅12月20日(土)午前9時～11時📍三原台温水プール、上石神井体育館、平和台体育館、光が丘体育館、中村南スポーツ交流センター📍📞時間内に来場したお子さんに指導者が助言 ※2時間の講座ではありません。📄プール利用料(保護者のみ)📍水着、水泳帽📄当日会場へ
◆すまいるねりま遊遊スクール
◆アートとリトミックのコラボレーション冬📍主に知的障害のある小学生と保護者📅12月7日(日)午前10時30分～正午📍こども発達支援センター📅8組(先着順)📄1組500円📞電話でぶくらの美術研究所・尾崎☎090-4126-2061(午前10時～午後6時)

朝・夕・青空市

◆光が丘IMA南館前📅11月30日(日)午前10時～午後3時📍富永☎090-4374-3888

介護学べるサロン

介護や健康に役立つ講座です。📍在宅介護支援係☎5984-4597
◆安心、認知症の介護～はじめの一步📅11月21日(金)午後2時～3時30分📍グループホーム希望・練馬(豊玉南2-27-4)📍📞講義、相談📅12名(先着順)📞電話で同所☎3557-5570
◆地域のつながりを生かした助け合いの仕組みについてみんなで考えよう！📅11月21日(金)午後3時～4時30分📍グループホームしゃくじいの庭(上石神井2-20-13)📍📞講義、相談📅10名(先着順)📞電話で同所☎3594-7011
◆認知症のつらい症状を和らげる回想法📅11月23日(祝)午後1時30分～4時📍都営練馬関町北三丁目第3アパート集会所📍📞講義📅10名(先着順)

地区祭

◆第一地区祭📍実行委員会・島田☎5984-5809
●豊玉小📅11月29日(土)正午～午後3時

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HP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。
●(要予約)がないものは、予約不要です。

11水泳 とびうおクラブ 65歳以上の初級者対象 月4回水曜午前11時～午後1時 光が丘体育館 講師 吉田敏子 入会金1,000円 月会費2,000円 初回は無料体験可 柳原☎FAX 5383-5089(要予約。午後6時以降)
11クラシックギター独奏・重奏クラブ(基本・初見練習など) 初級者～上級者対象 毎日曜午後2時～6時 光が丘地区区民館など 会費1回1,000円 年4回発表会あり 後藤☎080-3247-3484 [Eメール elastarto@gmail.com](mailto:elastarto@gmail.com)(要予約)
11筆ペン書道 こぶしの会 第1土曜午後1時～3時 田柄地区区民館 入会金1,000円 月会費1,500円 関口☎3975-3019(要予約)
11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)
11アップル英会話 月3回金曜午前9時30分～11時30分 春日町リサイクルセンター 日本人女性講師が指導 月会費4,000円 初回は無料体験可 矢竹☎3550-5972(午前10時～午後5時) [Eメール megyatake@xmail.plala.or.jp](mailto:megyatake@xmail.plala.or.jp)(要予約)

時📍焼きそば・フランクフルトの提供、ボッチャ、ボールゲームなど
●豊玉南小📅11月30日(日)午前10時～正午📍餅つき、ポップコーンの提供、ゲームコーナー、高齢者体験など

11女声二部合唱(日本・外国の抒情歌、フォークソング) パンジーコーラス 第2・4月曜午前10時15分～11時45分 立野地区区民館など 講師 林いづみ 入会金1,000円 月会費2,500円 教材費1,100円(初回のみ) 初回は無料体験可 吉岡☎FAX 3928-2359 [Eメール sekimachi1951@gmail.com](mailto:sekimachi1951@gmail.com)(要予約)
11健康体操(椅子・ボール・セラバンドを使用) さわやか体操まいまいクラブ 毎水曜①午後1時15分～2時45分②午後3時～4時30分 関区民センター 講師 大谷景 ①②とも年会費100円、月会費3,000円 小松☎070-4447-4757 [Eメール maimai.club.1999@gmail.com](mailto:maimai.club.1999@gmail.com)(要予約)
11お子さんの結婚を考えるセミナー「我が子とのコミュニケーションの取り方」 ①11月24日②29日③12月7日午後2時～5時 区役所本庁舎19階 ①～③とも参加費100円 ハートアンドハート・土屋☎5999-1285(要予約)
11講演会「冤罪事件はなぜ起きるのか?～あなたの身にいつか降りかかるかもしれない」 11月30日午後6時30分開演 ココネリ3階 講師 日本国民救援会前副会長／瑞慶覧淳 参加費500円 練馬・文化の会☎090-9809-8591 [Eメール rsc03465@yahoo.co.jp](mailto:rsc03465@yahoo.co.jp)
11①台湾映画上映会「空を拓く～建築家・郭茂林という男」②講演会「灣生の遺言」 11月24日午後1時～5時 ココネリ3階 講師 ノンフィクション作家／宮本孝(②のみ) 参加費500円 NPO法人ベーシックライフインフォメーション協会・加藤☎090-3065-4824

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。

雨漏検査!!

難解な雨漏りを即解決

特殊検査液で雨漏り原因をピンポイント解明 壁、天井のしみをみつけたらまず、ご一報下さい

修繕費の無駄はカット 見積無料

検査・修繕 0120-18-3216

東京都練馬区練馬2丁目19-3練馬三角ビル1F(株)サーベイ

小さなお庭OK! 1本から大歓迎!! 見積無料

剪定は1本(3m未満) 3,300円(税込)

※ゴミ処分別途、3m以上の木、伐後、マツ、マキなどの特殊な木、仕立て物は別途お見積りとなります

ねりま区報 読者限定

すべての作業料金から さらに12月21日以降の作業で 10%引き +10%引き(先着20名様)

株式会社大和グリーン

練馬支店 練馬区練馬1丁目20-8 受付時間 9:00～18:00 無休 板橋・赤羽・上野・川口・戸田・さいたまにも支店あり!

フリーダイヤル 0120-187-394

お気軽に相談ください! イーハナ サクヨ

剪定・伐採・生垣・雑草対策 消毒・植栽も承ります!!

広告

相続・遺言の相談窓口

東京都練馬区豊玉北 4-26-13 EAST506 《練馬駅5分》 ☎ 03-4330-0229

ねりま司法書士事務所