

消費者教室

場石神井公園区民交流センター **申**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 ※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。
1スマホ、PC、SNSの終活も考えてみよう
日12月11日(木)午前10時～正午 **講**NPO法人エンディングノート普及

協会理事長／赤川なおみ **定**50名(先着順)

2「減プラ生活」を始めよう！
日12月17日(水)午前10時～正午 **講**環境ジャーナリスト／栗岡理子 **定**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」

日来年1月10日(土)午後2時～4時30分 **場**分場区役所アトリウム地下多目的会議室 **講**白梅学園大学名誉教授／長谷川俊雄 **定**80名(先着順) **申**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木

**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。

▶区の担当:商工係間同連合会☎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」などが当たる抽選会を行います。

**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。園育成支援係☎5984-1292

ねりま遊遊スクール

◆光のカクテルを作ろう **対**小中学生 **申**電話でミニケアホームきみさんち☎090-8084-6657
◆12月の水泳ワンポイントレッスン **対**4歳児～中学生 ※小学3年生以下の子さんは水着を着用した保護者同伴。 **日**12月20日(土)午前9時～11時 **場**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 **講**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) **講**水着、水泳帽 **申**当日会場へ

◆すまいるねりま遊遊スクール **申**電話でミニケアホームきみさんち☎090-8084-6657
◆アートとリトミックのコラボレーション冬 **対**主に知的障害のある小中学生と保護者 **日**12月7日(日)午前10時～正午 **場**こども発達支援センター **講**8組(先着順) ¥ 1組500円 **申**電話でぼくらの美術研究所・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 **日**11月30日(日)午前10時～午後3時 **講**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。園在宅介護支援係☎5984-4597

◆安心、認知症の介護～はじめの一歩 **日**11月21日(金)午後2時～3時30分 **講**グループホーム希望・練馬(豊玉南2-27-4) **講**講義、相談 **定**12名(先着順) **申**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方！ **日**11月21日(金)午後3時～4時30分 **講**グループホームしゃくじいの庭(上石神井2-20-13) **講**講義、相談 **定**10名(先着順) **申**電話で同所☎3594-7011

◆認知症のつらい症状を和らげる回想法 **日**11月23日(祝)午後1時30分～4時 **講**都営練馬関町北三丁目第3アパート集会所 **講**講義 **定**10名(先着順)

(午前10時～10時45分) **申**電話で日本ティーボール協会練馬区連盟・庄司☎090-3517-2021(午後5時～9時) WEBあり

B/C 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 **対**5歳児～小学4年生 **日**12月5日(金)午後4時～5時30分 **講**ティーボール **定**50名(先着順) ¥ 1人100円

B 中村南スポーツ交流センター **対**小学生と保護者 **日**12月12日(金)午後4時～6時 **講**フラッグフットボール **定**30名(先着順)

C 平和台体育館 **対**0・1歳児と保護者(8)2・3歳児と保護者 **日**12月13日(土)午前10時～10時45分 **申**電話で日本ティーボール協会練馬区連盟・庄司☎090-3517-2021(午後5時～9時) WEBあり

朝・夕・青空市

◆光が丘IMA南館前 **日**11月30日(日)午前10時～午後3時 **講**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。園在宅介護支援係☎5984-4597

◆安心、認知症の介護～はじめの一歩 **日**11月21日(金)午後2時～3時30分 **講**グループホーム希望・練馬(豊玉南2-27-4) **講**講義、相談 **定**12名(先着順) **申**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方！ **日**11月21日(金)午後3時～4時30分 **講**グループホームしゃくじいの庭(上石神井2-20-13) **講**講義、相談 **定**10名(先着順) **申**電話で同所☎3594-7011

◆認知症のつらい症状を和らげる回想法 **日**11月23日(祝)午後1時30分～4時 **講**都営練馬関町北三丁目第3アパート集会所 **講**講義 **定**10名(先着順)

(午前10時～10時45分) **申**電話で日本ティーボール協会練馬区連盟・庄司☎090-3517-2021(午後5時～9時) WEBあり

B/C 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 **対**5歳児～小学4年生 **日**12月5日(金)午後4時～5時30分 **講**ティーボール **定**50名(先着順) ¥ 1人100円

B 中村南スポーツ交流センター **対**小学生と保護者 **日**12月12日(金)午後4時～6時 **講**フラッグフットボール **定**30名(先着順)

C 平和台体育館 **対**0・1歳児と保護者(8)2・3歳児と保護者 **日**12月13日(土)午前10時～10時45分 **申**電話で日本ティーボール協会練馬区連盟・庄司☎090-3517-2021(午後5時～9時) WEBあり

地区祭

◆第一地区祭 **実行委員会・島田**☎5984-5809
●豊玉小 **日**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でお願いします。
- 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。

■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10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2,500円 教材費1,100円(初回のみ) 初回は無料体験可 吉岡☎3928-2359 Eメール sekimachi1951@gmail.com(要予約)

■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(要予約)

■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 林いつみ 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☎3928-2359 Eメール sekimachi1951@gmail.com(要予約)

■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)

■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／瑞慶賀淳 参加費500円 練馬・文化の会☎090-9809-8591 Eメール rsc03465@yahoo.co.jp

■①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「湾生の遺言」 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

献血にご協力を

◆光が丘公園けやき広場 **日**11月23日(祝)午後1時30分～11時30分・午後1時～3時30分 **講**東京都赤十字血液センター武蔵野出張所☎0422-5366(先着20店)

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。

◆けんか広場公園(石神井台3-8-7) **日**12月7日(日)午前10時～午後1時(雨天中止) **講**177-0045石神井台3-14-2 リトルベア☎3996-5880(先着20店)。問い合わせは午後2時～5時)

◆こぶし公園(富士見台3-53-1) **日**12月14日(日)午前10時～正午(雨天中止) **講**177-0034富士見台3-62-13-203リサイクルおでだまや☎090-6496-5366(先着20店)

献血にご協力を

◆光が丘公園けやき広場 **日**11月23日(祝)午後1時30分～11時30分・午後1時～3時30分 **講**東京都赤十字血液センター武蔵野出張所☎0422-5366(先着20店)

剪定は1本(3m未満) **3,300円**(税込)

※ゴミ袋別途、3m以上の木、伐採、マツ、マキなどの特殊な木、仕立て物は別途お見積となります。

ねりま区報 読者限定

すべての作業料金から

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・さきたまにも支店あり！

フレーバイ

0120-187-394

イーハナ サクヨ

お気軽にお相談ください

ねりま区報 読者限定

すべての作業料金から

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・さきたまにも支店あり！

お気軽にお相談ください

ねりま区報 読者限定

すべての作業料金から

10%引き +10%引き

(先着20名様)

株式会社大和グリーン