

障害の理解を深める研修に参加してみませんか

～合理的配慮と障害者差別解消法

📅1月29日(木)午後2時30分～4時30分📍練馬福祉人材育成・研修センター(光が丘6-4-1)🗣DPI日本会議副議長／尾上浩二👤30名(先着順)📄同センターHPまたは電話、ファクスで①研修名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、1月28日(水)までに同センター☎6758-0145 FAX 5383-7421

戦後80年 次世代の語り部講話

戦中・戦後の暮らしを伝える国立施設「昭和館」の語り部の方から、戦時下のお米への憧れやその暮らしを伺います。📅中学生以上📅2月7日(土)午後2時～3時30分📍光が丘図書館👤50名(抽選)📄1月25日(日)までに図書館HPまたは電話で同図書館☎5383-6500

トークイベント「出版社ベテランの心を支えたこの本」

出版業界の方々に、自身がおすす

める本の紹介と、その本にまつわる思い出などを伺います。📅中学生以上📅2月15日(日)午後2時～4時📍貫井図書館👤40名(抽選)📄図書館HPまたは電話で同所☎3577-1831

講演会「私の人生を私らしく最後まで生きる～これからの成年後見制度と意思決定支援」

📅2月18日(水)午後1時30分～4時※終了後、相談会あり。📍勤労福祉会館🗣弁護士／水島俊彦👤100名(先着順)📄電話またはファクスで①講演会名②氏名(ふりがな)③電話番号を、2月10日(火)までに権利擁護センターほっとサポートねりま☎5912-4022 FAX 3994-1224

ふるさと文化講座「あれも浮世絵これも浮世絵」

📅2月23日(祝)午後2時～3時30分📍石神井公園ふるさと文化館🗣たばこと塩の博物館主任学芸員／湯浅淑子👤90名(抽選)📄同文化館HPまたは往復ハガキで①講座名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、1月28日(必着)までに〒177-0041石神井町5-12-16 石神井公園ふるさと文化館☎3996-4060

勤労福祉会館の催し

📄開催日の2日前までに電話で同館☎3923-5511
●元気はつつつ生活講座「60歳からの筋トレ栄養学」
📅2月10日(火)午後1時30分～3時30分🗣介護福祉士／志寒浩二👤30

名(先着順)
●勤福落語会
📅2月15日(日)午後1時30分～4時30分▶出演:落語協会真打ち／柳家三三ほか👤150名(先着順)¥500円
●健康生きがい講座「健康な栄養食生活で健康寿命を延ばそう!～カギは糖質オフ生活」
📅2月21日(土)午後2時～4時🗣認知症予防支援相談士／金宮正植👤30名(先着順)¥200円

ねりまパトロールフェア

申込先・問合せ 安全安心係☎5984-1027



1/24(土) 住宅防犯対策講習会

📅1月24日(土)午前10時～11時30分📍区役所アトリウム地下多目的会議室📄講義、防犯対策物品の展示・説明、個別相談🗣NPO法人東京都セキュリティ促進協力会会員👤200名(先着順)📄1月21日(火)までに電話で申込先へ

1/24(土)～27(火) パトロール団体活動紹介パネル展

📅1月24日(土)～27日(火)午前8時45分～午後8時(27日は午後2時まで)📍区役所アトリウム

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

◆不動産取引無料相談会📅1月16日(金)午前11時～午後3時📍区役所アトリウム📄当日会場へ📍(公社)東京都宅地建物取引業協会第九ブロック(練馬区支部)☎6845-8240

◆区民健康医学講座「フレイルを知っていますか?～目指せ、健康長寿!」📅1月17日(土)午後2時～3時📍順天堂練馬病院🗣順天堂練馬病院慢性疾患看護専門看護師／岡本諒子👤30名(先着順)📄同病院HP📄同病院☎5923-3111 ※オンラインでも配信します。詳しくは、同病院HPをご覧ください。

◆さくらスポーツフェスタ冬📅3歳児以上 ※未就学児は保護者同伴。📅1月25日(日)📍午前10時～正午📍午後1時～3時📍午前10時～正午・午後1時～3時📍桜台体育館📍④ダブルダッチ、吹き矢、スラックライン、卓球⑥パターゴルフ、ポッチャ、コーンホール、ブラボウリング⑥エアートランポリンなど👤各100名(先着順)¥200円📄当日会場へ📍SSC桜台・南波☎090-1408-9900

◆伝統文化日本舞踊子ども教室発表会📅1月25日(日)午後2時～4時📍生涯学習センター👤250名(先着順)📄当日会場へ📍練馬春日会・春日☎090-5302-5511

◆地域公開講座「子育てを楽しむヒント」📄子育て中の保護者、子育て支援に携わる方📅2月5日(火)午前10時30分～正午📍大泉学園ゆめりあホール🗣心の相談室エムズルーム代表／三浦くみ子👤130名(先着順)📄1月30日(金)までに東京都石神井学園HP📄同学園☎3996-4191(平日午前9時～午後5時)

◆不動産街頭無料相談会📅2月5日(休)午前10時30分～午後4時📍区役所アトリウム👤30名(先着順)📄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、2月2日(日)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) FAX 5912-0734 Eメール nerima@tokyo.zennichi.or.jp

◆健康講演会「人生楽しい100年時代の骨と脳と心と身体(からだ)づくり～脳筋連関とは」📅2月5日(休)午後2時～4時📍ココネリ3階🗣ねりま健育会病院院長／酒向正春👤150名(先着順)¥500円📄電話または電子メールで①講演会名②住所③氏名④電話番号を、1月31日(土)までにNPO法人成年後見のぞみ会・佐藤☎090-1739-2675 Eメール skenji20190330@gmail.com

◆SAKURA BLAS ORCHESTER 第1回記念演奏会📍小学生以上📅2月8日(日)午後2時～4時📍練馬文化センター📄吹奏楽の演奏▶出演:山崎勇太(指揮)、練馬児童合唱団ほか📄前売1,000円、当日1,500円 ※学生は500円引き。📅2月7日(土)までに桜プラス塾HPまたは練馬文化センター窓口(午前10時～午後8時。7日は午後4時まで)📄同塾事務局☎4400-5100

◆ねりまさんさん将棋団体交流戦📍高校生以下で構成された3人のチーム(3人の認定棋力がA9級以下@5級以下@初段以下@制限なし)📅2月11日(祝)⑥午前9時30分から④@午後0時30分から📍生涯学習センター分館👤各16チーム(先着順)¥1チーム6,000円📄ファクスまたは電子メールで①チーム名(A～@の別も)②参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢(学生は学年も)・並び順③代表者の電話番号を、日本将棋連盟翔風館支部・鈴木☎ FAX 3934-1107 Eメール tls_syoufuukan_rob@hotmail.com

◆志村学園(就業技術科) 学科説明会📅2月12日(休)・19日(休)午前9時30分から📄説明会、校内見学など📄同学園HP📄同学園(板橋区西台1-41-10)☎3931-2323

◆女性しごと応援キャラバンin練馬「面接の心構えと応答のポイント」📍女性📅2月17日(火)📍午前10時～正午(セミナー)⑥午後0時20分～1時25分(個別相談会) ※⑥のみの参加は不可。📍ココネリ3階📍A50名@12名(先着順)📄女性しごと応援キャラバンHPまたは電話で同事務局☎6734-1346 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象)を利用したい方は、2月10日(火)までに併せて申し込んでください。

◆競技用車いすに乗って遊ぼう!📍小学生以上 ※小学3年生以下は保護者同伴。📅2月21日(土)午前10時～

11時30分📍上石神井体育館👤40名(先着順)¥200円📄電子メールで①催し名②氏名(ふりがな)③年齢(学生は学年も)④電話番号を、2月9日(月)までにSSC上石神井☎3929-8100 Eメール ssc-kamisiyakujii@nerimassc.gr.jp

◆ふれあいポッチャ&パラスポーツ📍小学生以上📅2月21日(土)午前10時～午後4時30分📍光が丘体育館🗣日本ポッチャ協会公認審判員／増田健一👤100名(先着順)¥300円(中学生以下無料)📄SSC光が丘HP📄同SSC・増田☎5968-1600

◆バドミントンジュニア交流大会(学年男女別シングルストーナメント戦)📍小学4～6年生 ※都大会以上の優勝者は除く。📅2月22日(日)午前9時～午後5時📍平和台体育館👤60名(先着順)¥700円📄電子メールで①大会名②氏名(ふりがな)③学年④性別⑤保護者の氏名・電話番号を、2月10日(火)までにSSC平和台☎5921-7800 Eメール ssc.heiwadai@gmail.com

◆ねりまのねり歩き(A観梅と下練馬の富士塚コースB③C椿と田柄梅林公園コース)📅2月23日(祝)午前9時20分東京メトロ有楽町線平和台駅集合～うめのみ憩いの森～下練馬の富士塚～午後0時30分東武東上線東武練馬駅解散(約3km)③3月1日(日)⑦日(土)午前9時20分都営大江戸線光が丘駅集合～田柄梅林公園～愛染院～午後0時30分集合場所解散(約5km)👤各15名(抽選)¥500円📄往復ハガキで①催し名(A～Cの別も)②参加者全員(4名まで)の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、2月6日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光案内所☎3991-8101

◆ダンスパフォーマンスクラブチーム合同発表会📍ダンスパフォーマンスの発表ができるチーム📅2月23日(祝)午後1時～4時📍総合体育館👤10チーム(先着順)¥1チーム3,000円 ※参加者1名につき別途100円。📄電子メールで①催し名②チーム名・発表内容・活動場所③代表者の氏名・電話番号・電子メールアドレスを、1月16日(金)までにSSC谷原☎3997-2500 Eメール ssc-yahara@nerimassc.gr.jp

◆練馬東法人会・さかなクン講演会📅2月26日(休)午後5時～6時30分📍ホテルカデンツァ東京👤100名(先着順)

📄ハガキまたはファクス、電子メールで①講演会名②参加者全員(2名まで)の住所・氏名・電話番号を、1月20日(必着)までに〒176-0011豊玉上2-23-10 練馬東法人会☎3994-7272 FAX 3948-9205 Eメール houjinkai@nerima.or.jp

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。固育成支援係☎5984-1292

ねりま遊遊スクール

◆親子 de English📍1～3歳児と保護者📅1月22日(休)午前10時30分～11時30分📍光が丘地区区民館👤10組(先着順)¥1組500円📄電話でKidsbox親子Englishサークル・松本☎090-7243-6967(午前9時～午後5時) WEBあり

◆ソフトボールを楽しもう!📍5歳児～小学4年生 ※未就学児は保護者同伴。📅1月24日(土)午後1時～3時30分📍石神井小👤20名(先着順)📄電話で石神井スマイル・下田☎050-7119-7003(午前9時～午後5時) WEBあり

◆親子で節分豆まき厄落とし📍0～3歳児と保護者📅2月4日(火)午前10時30分～11時30分📍ココネリ3階👤15組(先着順)¥1組100円📄電話でくまちゃん幼児クラブ遊遊スクール部・増田☎080-4199-5925(月～土曜午前9時～正午)

◆親子でバランスボール📍3歳児～小学3年生と保護者📅2月22日(日)午前10時～11時📍ココネリ3階👤20組(先着順)¥1人500円📄電話でコレと・石本☎090-7295-2999(平日午前9時～午後5時)

ねりまイクメン講座

◆パパと一緒にバルーンアートを作って遊ぼう📍3歳以上の未就学児と父親 ※母親の付き添い可。📅1月17日(土)午前10時30分～11時45分📍関町児童館👤20名(先着順)📄当日会場へ📍ねりまパパ事務局・野上☎090-2231-1556 WEBあり

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、1月27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。

◆秋の陽公園(光が丘2-5-2)📅2月1日(日)午前8時～午後1時(雨天中止)📄〒179-0073田柄2-8-2 リサイクルマーケットジョイ☎080-6739-1024(先着50店)

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

◆ミニケアホームきみさんちの催し📍都営練馬関町北三丁目第3アパート集会所📄講義👤各10名(先着順)📄電話でミニケアホームきみさんち☎3929-2208

●冬の健康を保つ高齢期の栄養補給📅1月18日(日)午後2時～4時

●認知症の心を和ます回想法📅1月31日(土)午後2時～4時

◆屋内での転倒予防📅1月23日(金)午後1時30分～2時30分📍関関町デイスサービスセンター☎3928-8115📄講義、実技👤10名(先着順)📄当日会場へ

◆離れて暮らす親の介護をどうするか📅1月29日(休)午前10時～11時30分📍光が丘区民センター6階📄講義、相談👤10名(先着順)📄電話で小規模多機能型居宅介護たがらの家☎3998-8767

◆認知症と予防体操📅1月29日(休)午後1時～3時📍フォンターナ琴坂7階(東大泉1-28-7)📄講義、相談、実技👤10名(先着順)📄電話で大泉はなわクリニック☎080-8046-4316

◆寒い時こそ家(うち)のできるフレイル予防📅2月2日(月)午後1時30分～3時📍田柄デイスサービスセンター📄講義、実技👤20名(先着順)📄電話で同所☎3825-1551

◆口腔(こうくう)ケアで変わる!高齢者の健康と快適な暮らしをサポート📅2月15日(日)午後2時～3時📍上石神井特別養護老人ホーム📄講義、実技👤10名(先着順)📄電話で同所☎5903-3051

献血にご協力を

◆区役所アトリウム地下多目的会議室📅1月23日(金)午前10時～正午・午後1時30分～午後4時📍東京都赤十字血液センター武蔵野出張所☎0422-32-1100

休日急患診療所

※マイナ保険証または資格確認書が必要です。

小児科 ①練馬区夜間救急こどもクリニック(区役所東庁舎2階)☎3994-2238
内科・小児科 ②練馬休日急患診療所(区役所東庁舎2階)☎3994-2238
③石神井休日急患診療所(石神井庁舎地下1階)☎3996-3404
歯科 ④練馬歯科休日急患診療所(区役所東庁舎3階)☎3993-9956

▶受付時間:①平日20:00～22:30、土・日曜・祝休日18:00～21:30②③土曜18:00～21:30、日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30④日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30