

1/16(金)～2/19(木)

お店の技術を楽しく学べる 「まちゼミねりま」に参加しよう!

受講者の満足度はなんと

100%

(令和6年度利用者アンケート)



商店街の店主が講師となり、お店で専門知識を伝授します。新たな出会いと発見をお楽しみください。

練馬区商店街連合会HPや区立施設、商店街で配布するチラシをご覧の上、直接各店舗へ▶区の担当:商工係
問合せ電話番号 3991-2241 (平日午前9時～午後5時)



個性豊かな全62講座!

顔の筋肉を動かして
自然な笑顔に!
フェイシャルサロン



マシンを使って体を鍛えよう!
フィットネスクラブ体験



だしこそすべて!
かつお節の種類や
だしの取り方などを
学ぼう



天然酵母のやさしい世界!
添加物・化学調味料を
不使用のパンを作って
味わおう



他にもこんな講座が!

- ミラーレス一眼カメラ体験会
- 和菓子を作る楽しいひととき
- ガラスとハーバリウム制作体験会
- お花のアレンジメントを作ろう!
- お薬調剤体験
- やさしいお灸セルフケア講座 など

近くの商店街の
すてきなお店を
知ることができた!

受講者の声

お店の人と
だけでなく、
受講者同士でも
仲良くなれた!

プロならではの
知識・技術を
直接聞けて
勉強になった!

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・水中ウォーキング フリッパー 初級者～中級者の女性対象 月4回金曜午前9時～11時 大泉学園町体育館 講師 萩田忍ほか 入会金1,000円 月会費2,500円 保険料年1,200円 初回は無料体験可 菊池☎ 3978-4863(要予約)

ストレッチ・筋力トレーニングスマイル 60歳以上の初心者～初級者の女性対象 毎土曜午前9時30分～10時45分 石神井台みどり地域集会所 健康運動指導士が指導 入会金1,000円 月会費3,500円 初回は無料体験可 小柳☎ 090-7203-8415(要予約)

楽しいイタリア(イタリア語とイタリアの文化・芸術などの話) 初級者対象 月3回水曜午後2時～3時30分 生涯学習センター分館などイタリア人講師が指導 月会費4,000円 初回は無料体験可 大沢☎ 090-4413-0778(要予約)

お花のトールペイント体験会(メガネケース・コースターなど) ① 1月15日②18日③29日午前10時～正午 石神井公園区民交流センター ①～③とも参加費1回1,500円、材料費1回1,500円 ハピネス・のまた☎ 090-4422-3522(午後6時以降) Eメール nomatanoriko@gmail.com(要予約)

俳句 ねりま句会 初心者～中級者対象 第3日曜午後1時～4時 サンライフ練馬など 講師「秋」主宰／佐怒賀正美 月会費1,000円 堀☎ 090-7815-4548(要予約)

大泉囲碁サークル 毎月曜午後1時～5時 勤労福祉会館 講師 元吳清源研究会アシスタント／朝野佐千代 入会金1,000円 月会費3,000円 講義・指導碁、年2回リーグ戦などあり 高瀬☎ 3923-0185

手品の学校練馬教室 第2月曜・第4金曜午後2時～4時 桜台地域集会所など 講師 高橋正樹 会費1,500円 初回は無料体験可 年2回お楽しみ会あり 奥澤☎ 3999-0434(要予約)

俳句 石神井句会 初心者～中級者対象 第1月曜午後1時～4時 石神井公園区民交流センターなど 講師「秋」無鑑査同人／阿部周二 月会費1,000円 吉浦☎ 3594-4594(要予約)

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 每木曜午前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)

高齢者水泳体験会(水中運動・水泳など) 65歳以上の方対象 ①2月2日②16日③3月2日④16日⑤23日午後1時～3時 上石神井体育館 ①～⑤とも参加費100円 シルバースイミング上石神井・五十嵐☎ 090-5205-2194(要予約) 午後6時～9時)

新春ハープ演奏会 1月16日午後4時～4時50分 勤労福祉会館 出演ハープ奏者／小島彬 入場無料 練馬西納税貯蓄組合連合会・町田☎ 090-3098-6592 Eメール satomichiko.7026@ybb.ne.jp(要予約)

社交ダンス 夢 初級者～中級者対象 每土曜午後2時30分～5時 桜台地域集会所 入会金1,000円 会費1回1,300円 内田☎ 080-9401-9924

健康麻雀 月5回土・日曜、祝休日午後1時～6時 南大泉地区区民館 入会金1,000円 森岡☎ 090-2463-7420

健康維持体操 CLUBチャンバラ体操 60歳以上の方対象 第1・3・5日曜午前10時30分～正午 はつらつセンター豊玉 月会費500円 中原☎ 080-4204-0800

クラシックバレエ プリンセスバレエ 每金曜①午後5時35分～6時25分(未就学児)②午後6時30分～7時30分(小学1～5年生)③午後7時35分～8時50分(小学6年生以上) 光が丘地区区民館など ①～③とも入会金2,000円 月会費①3,900円②4,200円③4,700円 初回は無料体験可 1年半に1回発表会あり 富川☎ 080-5403-0852(要予約)

混声合唱団こぶし(名歌・抒情歌・発声練習) 60歳以上の方対象 第2・4日曜午後1時～4時 生涯学習センターなど 入会金1,000円 月会費2,500円 初回は無料体験可 佐藤☎ 090-3098-6592 Eメール satomichiko.7026@ybb.ne.jp(要予約)

ストレッチ体操 ヘルスの環 初心者の女性対象 月4回火曜午後1時～3時 東大泉地区区民館 講師 北川清美 入会金1,000円 月会費3,000円 安斎☎ 3867-4493(要予約)

健康体操 さつき会 月4回月曜午前10時～11時30分 早宮地区区民館 講師 風祭和江 入会金1,000円 月会費1,500円 山下☎ 6760-3266(要予約)

歌声俱楽部(抒情歌・フォークソング) 第4日曜午前10時～正午 南大泉地区集会所 月会費500円 川口☎ 090-1766-0526

抒情歌・シャンソン 歌う会あかね 女性対象 月2回月曜午後1時～4時 男女共同参画センターえーる 講師 中澤利佳子 月会費2,000円 沼口☎ 6356-5838

フィットネスベリーダンス無料体験会 60歳以上の初心者対象 1月21日午前10時30分～正午 はつらつセンター豊玉 例会…60歳以上の初心者対象 月6回水曜または木曜午前10時30分～正午 はつらつセンター豊玉 会費1回1,000円 初回は無料体験可 ゴールデンベリー・蝦名☎ 090-9844-6953 Eメール kbd3_kira@yahoo.co.jp(要予約)

みんなで楽しむファミリーコンサート 1月25日午後2時～3時30分 ココネリ3階 出演 アンサンブルシェーネ 入場料500円 ちゅうりっぷの会・米村☎ 3997-4405(午後6時～8時) Eメール tulip1982nerima@yahoo.co.jp(要予約)

講演会「福島の15年～今だからこそ伝えたい」 1月31日午後6時30分～8時30分 ココネリ3階 講師 精神科医／蟻塚亮二ほか 参加費500円(高校生以下と避難者無料) NPO法人福島こども保養プロジェクト@練馬・伊丹☎ 070-3982-9514 Eメール info@hoyounerima.org