

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。

申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ください。
区担当:商工係
同連合会 ☎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

受講者の声



近くの商店街の
すてきなお店を
知ることができた!



お店の人と
だけでなく、
受講者同士でも
仲良くなった!



プロならではの
知識・技術を
直接聞いて
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。

■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 茨田忍ほか 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) ①1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)

■大泉団碁サークル 毎月曜午後1時～5時 勤労福祉会館 講師 元呉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回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 ☎FAX 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 毎木曜午前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 ☎090-3315-9864(要予約)

■社交ダンス 夢 初級者～中級者対象 毎土曜午後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 毎金曜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] satomichiko7026@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 斉齊 ☎3867-4493(要予約)

■歌声倶楽部(叙情歌・フォークソング) 第4日曜午前10時～正午 南大泉地域集会所 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エーる 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 はつつセンター豊玉など 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] kbd3kira@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