

### 高齢者



#### 足腰しゃっきりトレーニング教室

室内またはプールで行います。軽い筋トレやストレッチなどをする初級クラスとエクササイズやヨガ、マシンジムなどを体験できる中級クラスがあります。区区内在住の65歳以上の方 ¥500円 ▶ 区の担当: 介護予防係 申4月17日(金)までに区HPまたは電話で各申込先へ ※申し込みは1人1教室です。

場所・申込先	日時など	定員
ティップネス練馬 (練馬1-5-16) ☎0120-937-381 (平日9:00~17:00)	室内・中級 5/14~6/25の 毎木曜 10:00~11:30 【5/21を除く】	20名
大泉学園町体育館 申SSC大泉 ☎3921-1300	室内・初級 5/14~6/18の 毎木曜 10:00~11:30	20名
	プール・中級 5/19~6/30の 毎火曜 13:00~14:30 【6/23を除く】	20名

ルネサンス光が丘 (高松5-8) ☎5372-4401 (月・日曜、祝休日を 除く11:30~18:30)	室内・初級 5/18~6/22の 毎月曜 10:00~11:30	15名
	プール・中級 5/18~6/22の 毎月曜 13:00~14:30	20名
ルネサンス 石神井公園 (石神井町2-14-14) ☎5910-3975 (金・日曜、祝休日を 除く11:30~18:30)	室内・中級 5/22~6/26の 毎金曜 10:00~11:30	15名
	プール・初級 5/22~6/26の 毎金曜 13:00~14:30	20名
ルネサンス富士見台 (貫井3-12-33) ☎070-4238-8134 (金・土曜、祝休日を 除く11:30~18:30)	プール・初級 5/22~6/26の 毎金曜 13:00~14:30	20名

※いずれも6日制で、初めての方を優先の上、抽選。

### 子ども・教育



#### 中高生の美術ゼミを開講

さまざまな分野の専門家から、美

術の世界を学びます。全10回のプログラムです。第1回は「美術館・博物館のすすめ」をテーマに、美術家の榎本寿紀さんからお話を伺います。対 中高生 日5月30日(土)~来年1月 場 サンライフ練馬など 定30名(抽選) 費 ¥7,000円 申5月15日(金)までに練馬区立美術館HP 内 同館 ☎3577-1821

#### 私立幼稚園の保育料・入園料を助成

対 区内在住で、私立幼稚園に通園している3~5歳児の保護者 ※保育料の助成は、認定こども園の3号認定児は対象外。①区内の幼稚園・幼稚園がまとめて申請②区外の幼稚園・幼稚園にある申請書を4月30日(木)までに幼稚園係へ ※区外の幼稚園に①と同じ手続きの園があります。園に確認してください。 内 幼稚園係 ☎5984-1347

保育料の助成上限額	月額3万6900円 ※新制度移行園の場合は1万1200円。
入園料の助成上限額	5万円 ※練馬こども園に通い、預かり保育を6カ月以上利用した場合は6万円。

#### 子育て講習会「愛着ってなんだろう」

対 小中学生の保護者 日5月11日(月)、6月8日(月)、7月13日(月)午前10時~正午【3日制】 場 学校教育支援センター 講 公認心理師/マーシャル理恵子 定30名(先着順) 申 区HPまたは電話で同所 ☎6385-9911

### 講座・催し



#### オンライン初級日本語講座 ~にほんごのきょうしつ

対 初めて日本語を習う外国人の方 日5月11日~7月27日の毎月曜・木曜午前10時~正午【7月20日を除く。22日制】 定25名(先着順) 費 ¥2,640円(テキストがない方のみ) ▶ 区の担当: 地域振興課事業推進係 申 電話または電子メールで①講座名②住所③氏名④電話番号⑤電子メールアドレス(ある方のみ)⑥国籍を、(株)TOPランゲージ ☎5444-7077 Eメール info@toplanguange.co.jp

#### ワークショップ「練馬の博物誌」

練馬の魅力や美術の視点で体験します。場 練馬区立美術館 講 美術家/榎本寿紀 定 各20名(抽選) 費 ¥500円 申 同館HPまたは往復ハガキで①催し名(A/Bの別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢(学生は学年も)⑤電話番号を、A5月1日 B29日(必着)までに 〒176-0021 貫井1-36-16 練馬区立美術館 ☎3577-1821

内容	対象	日時
A 見て描く 本草ポタニカル	小学4年生以上	5/17(日) 10:30~15:30
B ムカシバナシを語る・聴く・描く ~練馬の風景	小学5年生以上	6/14(日) 13:00~16:00

4/15(水) 入場無料

## 第312回 アトリウムミニステージ

日4月15日(水)午後0時15分~0時45分 場 区役所アトリウム ▶ 曲目: ベートーベン/エリーゼのために、ショパン/ノクターン第20番 嬰ハ短調「遺作」、ドビュッシー/ベルガマスク組曲より「月の光」など ▶ 出演: 河原千尋(ピアノ) 申 当日会場へ 内 練馬文化センター ☎3993-3311 ©鈴木英雄



### 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。

第16回アートフロンティア展(絵画・彫刻など) 4月21日~26日午前10時~午後6時(21日は午後2時から。26日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 実行委員会・青木 ☎090-8500-0237

女声合唱(日本人作曲家の組曲・シャンソン・ミサ曲など) 石神井フラウエンコール 月3回火曜午後1時30分~3時45分 生涯学習センター分館 講師 中村高生 入会金1,000円 月会費5,000円 楽譜代費 木村 ☎090-4752-2643

助産師による女性のためのヨガ 家族保健研究会 主に毎月曜午前10時~11時 練馬文化センター 会費1回1,000円 お子さん連れ可 井上 ☎090-6130-3099 Eメール okoan4@gmail.com(要予約)

長生き体操 菊の会 中高年齢者対象 月3回水曜午前10時~11時10分 貫井地域集会所 入会金1,000円 月会費1,500円 初回は無料体験可 佐藤 ☎3926-3243

着付けから習える日本舞踊教室 和の会 主に月3回火曜午後1時~4時 東大泉中央地域集会所 講師 坂東和穂 会費1回2,000円 初回は無料体験可 星野 ☎090-5771-0569(要予約。午後8時まで)

俳句 練馬四木会 経験者対象 第4木曜午後1時~4時 石神井台みどり地域集会所 講師 高平嘉幸 月会費1,000円 初回は無料体験可 倉本 ☎090-6945-7535(要予約)

ゲートボール初心者無料教室 4月25日①午前9時30分~正午②午後1時~3時30分 練馬総合運動場公園 例会...毎火・木・金曜主に午前9時~11時 練馬総合運動場公園 年会費1,000円 年8回大会あり 練馬区ゲートボール協会・猪俣 ☎080-2042-0186 Eメール tamotsu.inomata@gmail.com(要予約)

おり紙(①展示会②体験会③作品展) 5月16日・17日①午前11時~午後5時②午前11時~正午・午後1時30分~2時30分・午後3時~4時③7月31日~9月27日午前10時~午後6時 ①②ココネリ3階③サンライフ練馬 参加費①③無料②300円 英語とおり紙の会・伊澤 ☎080-1347-2545 Eメール izaikuyo@yahoo.co.jp(②のみ要予約)

名作を読む会 第2金曜午後1時30分~4時 大泉図書館 月会費300円 初回は無料体験可 伏見 ☎3921-9621(要予約。午後4時以降)

カラオケサークル フレンド 第1・3金曜午後2時~4時 氷川台地区区民館 月会費2,000円 遠藤 ☎090-4421-3535

リラクソヨガ上石神井会 毎金曜午前10時30分~午後0時15分 上石神井南地域集会所など 女性ヨガインストラクターが指導 入会金2,000円 会費7回1万円 初回は1,000円で体験可 山岸 ☎3928-1738(要予約)

ハイキングクラブ(日帰り登山・縦走・街歩き・里山歩きなど)ぐるつぶ山人 年40回程度関東近郊などで活動 第1木曜午後7時~9時に貫井地域集会所で例会あり 入会金1,500円 月会費1,000円 石井 ☎3999-6097

水彩画 翠彩会 60歳以上の方対象 主に第1・3土曜午前9時~正午はつつセンター関 講師 守田篤博 入会金1,000円 会費2カ月4,000円 年1回展覧会あり 横田 ☎080-3032-4378(要予約)

ホワイトクラウドズウインドアンサンブル第36回定期演奏会(栄光の架橋・アフリカンシンフォニーなど) 4月29日午後2時開演 練馬文化センター 入場無料 木村 ☎090-5797-7132 Eメール whiteclouds01@yahoo.co.jp

水泳 火曜会 おおむね50歳以上の初心者~中級者対象 毎火曜午後3時~5時 光が丘体育館 講師 練馬区水泳連盟/井上信子 入会金1,000円 月会費2,500円 保険料年1,850円(65歳以上の方1,200円) 初回は無料体験可 鈴木 ☎090-3475-6992 Eメール rjsuz7@yahoo.co.jp(要予約)

健康コーラスどれみ 60歳以上の方対象 第2・4①水曜午後3時~4時②木曜午前10時~11時 ①勤労福祉会館②光が丘地区区民館など ①②とも入会金1,000円、会費1回1,500円 初回は無料体験可 内山 ☎080-2249-4914 Eメール meilimusic520@gmail.com(要予約)

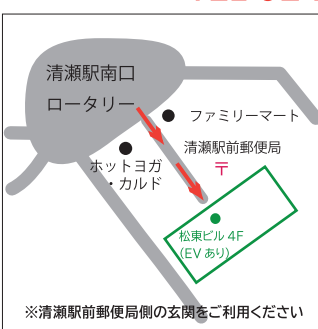
広告 広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。 ※広告掲載のお問い合わせは広報係 ☎5984-2690。

相続・遺言・終活支援・交通事故・任意整理 地域のみなさまの「これから」の安心を創造する

### 弁護士法人 東京けやき法律事務所

相談料 30分 3,000円(税込) 相続は初回 30分無料 ※事業主・不動産オーナーの方のご相談は30分 5,000円(税込) 弊所は、2016年7月、「都心の事務所に行かなくても大丈夫です」をモットーに清瀬に開設。以来、親しみやすくわかりやすい相談を心がけ、地域のみなさまから多くのご依頼を承り、その信頼にお応えしてまいりました。 2025年、弊所は、地域へのさらなる貢献を目指して法人化。清瀬と石神井公園の2つの拠点で、みなさまをお迎えいたします。

清瀬事務所(清瀬駅南口徒歩1分) 〒204-0022 東京都清瀬市松山1-4-20 松東ビル406 TEL 024-497-1425



弁護士 小池 良 (第二東京弁護士会)

石神井公園事務所(石神井公園駅徒歩5分) 〒177-0041 東京都練馬区石神井町3-27-17 早川ビル式号館302 TEL 050-5799-4791



弁護士 遠藤 直斗 (第二東京弁護士会)