

スポーツ

初心者スポーツ教室

📄区HPまたは往復ハガキで①教室名(1~4の別も)②住所③氏名(ふりがな)④生年月日(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号⑦利き手(1のみ)を、4月24日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947

1 フェンシング

📄対小学4年~中学2年生📅5月13日~6月17日の毎水曜午後7時~8時45分【6日制】📍陽光が丘体育館👤13名(抽選) ¥150円

2 バドミントン

📄対15歳以上の方(中学生を除く)📅5月14日~6月18日の毎木曜午前10時~正午【6日制】📍大泉学園町体育館👤50名(抽選) ¥2,500円

3 健やか体操

📄対65歳以上の方📅5月15日~6月19日の毎金曜午後1時30分~3時【6日制】📍上石神井体育館👤20名(抽選) ¥150円

4 アクアエクササイズ

📄対15歳以上の方(中学生を除く)📅5月18日~6月29日の毎月曜午後7時30分~9時30分【6月8日を除く。6日制】📍三原台温水プール👤30名(抽選) ¥150円

区民スポーツ大会

🗄️スポーツ振興課事業係☎5984-

1947 ※実施要項は、区HPや体育館、スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)などでご覧になれます。

●アクアスロン

📄小学生以上📅6月7日(日)午前9時から📍陽光が丘体育館、陽光が丘公園👤小学生…スイム60m・ラン1.2km、中学生…スイム180m・ラン3.7km、一般(15歳以上)…スイム240m・ラン5.6km👤120名(先着順) ¥1,500円📄実施要項をご覧の上、5月10日(日)までに練馬区トライアスロン連合事務局へ

●ゴルフ

📄6月9日(火)午前8時から📍日本カントリークラブ(埼玉県越生町)👤男女年齢別、新ペリア方式👤120名(先着順) ¥1,000円 ※プレー代実費。📄実施要項をご覧の上、5月11日(月)までにアサヒゴルフ倶楽部へ

●水泳(高校・一般の部)

📄6月14日(日)午前9時から📍陽光が丘体育館 ¥1種目1,000円、リレーは1チーム2,000円📄実施要項をご覧の上、5月9日(土)までに練馬区スポーツ協会へ

●軟式野球(未登録チームの部)

📄7月5日~19日の毎日曜📍東台野球場📄チーム全員の区内在住・在勤を証明できるものを、5月17日(日)午後2時~3時に直接、同所へ ※高校・大学野球連盟登録者は参加不可。 ※1チーム10名以上、背番号は0~99番を使用。 ※5月31日(日)午後2時から同所で書類審査・抽選会を実施。



石神井公園ふるさと文化館で!

やってみよう!プロの漫画家に教わる漫画教室

漫画家の下條よしあきさんと近藤たかしさんから、キャラクター作りやカラー着色など、漫画の描き方を教わります。📄小学5年生以上📅5月16日・30日、6月13日・27日、7月11日・25日、9月12日・19日の土曜午後2時~3時30分【8日制】📍石神井公園ふるさと文化館👤30名(小学5年生~18歳の方を優先の上、抽選) ¥1,000円📄同館HPまたは往復ハガキで①教室名②代表者の住所・電話番号③参加者全員(3名まで)の氏名(ふりがな)・年齢を、4月22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



4/19(日) 13:30~14:15

入場無料

おそとで!ねりぶん音楽便 in大泉学園町希望が丘公園

開放感あふれる公園で、プロの演奏を楽しめます。

練馬文化センターHP▶



📄4月19日(日)午後1時30分~2時15分(雨天中止)📍大泉学園町希望が丘公園▶曲目: バッハ/マイ・スピリット・ビー・ジョイフル、となりのトトロメドレー など▶出演: ブラス・ファンタジスタ(金管五重奏)📄当日会場へ🗄️練馬文化センター☎3993-3311



牛腸和彦(トランペット)



本間雅智(チューバ)

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

◆庚申の会ビッグサービスデー📅4月15日(水)📍江古田ゆうゆうロード📄クーポン券の配布、ボックスティッシュのプレゼント ※なくなり次第終了。🗄️栄町本通り商店街振興組合・諸井☎3991-0954

◆公衆浴場で紅花の湯📅4月19日(日) ¥430円(小学生100円、未就学児無料)🗄️練馬区公衆浴場組合・野内☎3970-4126

◆建築無料相談📅第4月曜午前10時~午後2時📍区役所アトリウム📄新築、リフォーム、耐震診断など📄写真や図面などの資料📄当日会場へ🗄️(一社)東京都建築士事務所協会練馬支部☎090-4666-7517

◆こどもスポーツまつり📅4歳児以上 ※未就学児は保護者同伴。📅5月

6日(日)午前9時30分~11時45分📍上石神井体育館📄トランポリン、ポッチャ、的当てなど👤50名(先着順) ¥100円(中学生以下無料)🗄️上履き📄当日会場へ🗄️SSC上石神井☎3929-8100

◆ねりまのねり歩き(①北町・2つの富士塚コース②石神井公園・新緑コース)📅5月9日(土)午前9時20分東京メトロ有楽町線地下鉄赤塚駅集合~氷川神社富士塚~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4km)📅21日(日)午前9時20分西武池袋線石神井公園駅集合~石神井池~三宝寺~正午石神井公園ふるさと文化館分室解散(約3km)👤各15名(抽選) ¥500円📄往復ハガキで①催し名(①②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、4月24日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光案内所☎3991-8101

◆ラケットテニス春季大会「個人戦2026」📅16歳以上の方📅5月10日(日)

午前9時~午後3時📍中村南スポーツ交流センター ¥1,000円📄電話でねりまラケットテニス協会・山田☎090-9134-9811

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。🗄️育成支援係☎5984-1292

ねりま遊遊スクール

◆みんなで思いっきり歌って演奏する0歳からのファミリーコンサート📄中学生以下のお子さん ※小学生以下は保護者同伴。📅5月4日(日)午前10時30分~11時15分📍生涯学習センター👤300名(先着順) ¥1人500円📄電話でことりうた・出水☎050-1808-8778(午前9時~午後1時) WEBあり

◆おやこでたのしみコンサート!📄小学生以下のお子さんと保護者📅5月

9日(土)午後2時~3時📍生涯学習センター👤80名(先着順) ¥1人500円📄電話でアンサンブル・ココリコー事務局☎090-6118-1739(午前9時~午後6時) WEBあり

◆0歳からの親子で楽しむおとあーとコンサート📄未就学児と保護者📅6月8日(日)午前10時30分~11時30分📍ココネリ3階👤80名(先着順) ¥1人500円(0・1歳児無料)📄電話でおとあーと研究室事務局☎050-6879-3268(平日午前10時~午後3時)

◆すまいるねりま遊遊スクール

◆楽しいダンスあそびをしよう!📄主に知的障害のある小中学生と保護者📅5月2日(日)午前10時30分~11時30分📍上石神井南地域集会所👤25名(先着順)📄電話でダンスラボ・松浦☎080-3000-6580(午前9時~午後9時) 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、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。 ※雨天中止。

◆さくらの辻公園(上石神井3-19-10)📅4月26日(日)午前9時~正午📄〒177-0045石神井台8-23-21 グループ・ミモザ☎090-5788-4578(抽選50店)

◆秋の陽公園(光が丘2-5-2)📅5月3日(日)午前8時~午後1時📄〒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

◆セルフメンテナンス腰痛編📅4月17日(金)午前11時~正午📍NPO法人むすび(光が丘3-9-3-206)📄実技👤20名(先着順)📄電話で同所☎5967-2141

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。

小さなお庭OK! 1本から大歓迎!! **見積無料**

剪定は1本(3m未満) **3,300円(税込)**

※ゴミ処分別途、3m以上の木、伐採、マツ、マキなどの特殊な木、仕立て物は別途見積りとなります

ねりま区報 読者限定

すべての作業料金から **10%引き** さらに5月11日以降の作業で **+10%引き** (先着20名様)

若さ溢れる有資格者の「プロ」が対応!

剪定・伐採・生垣・雑草対策
消毒・植栽も承ります!!

お気軽にご相談ください!

株式会社 **大和グリーン** フリーダイヤル **0120-187-394**

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・さいたまにも支店あり!

外装まるごとパック 練馬区内/木造戸建住宅 (築30年位迄・賃貸物件除外)

戸建住宅「まるごと」塗り替え
夏は涼しく冬は暖かい遮熱塗装
「足場代」込みで長期保証付!!

ウレタン 塗装パック 耐用8~10年 88万円(税込)	シリコン 塗装パック 耐用10~15年 92万円(税込)	遮熱 塗装パック 耐用12~20年 96万円(税込)
--------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

お気軽にお問い合わせください! 受付 8:00~19:00(無休)
練馬区高松2-18-8 特養老人ホーム「第2練馬高松園」裏
創業昭和61年『戸建塗替実績 3275棟』
(有)フレッシュホーム
0120-330-828

代表取締役 菊高 比登志
筆頭親方 金内 宏幸

http://www.fresh-home330.com

お見積り無料!

広告 ~AIを使おう~ 無料講座! シニアデジ活 基本の「き」! 予約受付中 定員6名 03-6206-1538 10:30~19:00(日・月・祝休み) バレッドラボ 中村橋教室 練馬区中村3丁目25-16 外山ビル 1F-102