

講座・催し

友好都市・長野県上田市物産販売会

おやきやそば、地酒などを販売します。**日**9月17日(木)午前11時～午後3時**場**区役所アトリウム**内**国際・都市交流担当係**☎**5984-1302

創業！ねりま塾「基礎から学ぶ起業塾(秋)」

対3年以内に起業したい方**日**10月10日(土)午前10時～午後1時**場**ココネリ3階**講**中小企業診断士／中村友樹**定**40名(先着順)**¥**1,000円**申**10月1日(木)までに練馬ビジネスサポートセンターHPまたは電話で同センター**☎**6757-2020

スポーツ

区民スポーツ大会

問スポーツ振興課事業係**☎**5984-1947

●クレ射撃(トラップ、スキート)

対銃砲所持許可証をお持ちの方**日**10月18日(日)午前8時30分から(受け付けは午前8時から)**場**百穴射撃場(埼玉県吉見町)**¥**8,000円**持**銃砲所持許可証**申**当日会場へ

●アーチェリー

対中学生以上 ※東京都アーチェリー協会登録の小学生も可。**日**10月18日(日)午前9時30分から**場**光が丘公園**内**RC(A18mW B30mW C50・

30m)、CP(D30mW E50・30m)、BB(F50・30m) **定**60名(先着順)**¥**100円**申**往復ハガキまたは電子メールで①大会名(A～Fの別)②住所③氏名(ふりがな)④年齢(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号を、10月9日(必着)までに〒177-0045石神井台5-21-6 練馬区アーチェリー協会・松本 **Eメール** yutmatsumoto0718@kmj.biglobe.ne.jp

●合気道演武大会

日11月1日(日)午後1時から**場**桜台体育館**内**演武形式(団体・代表師範)**¥**500円**申**区HPや体育館、スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)にある実施要項をご覧ください、10月7日(水)までに練馬区合気道連盟事務局・石原へ

●初心者スポーツ教室

場上石神井体育館**申**1区HPまたは往復ハガキで①教室名(A Bの別)②住所③氏名(ふりがな)④生年月日(学年も)⑤性別⑥電話番号を、9月25日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係**☎**5984-1947**2**当日会場へ

1少年少女体操(跳び箱、マット運動、トランポリン、鉄棒など)

日**対**10月17日～11月28日の毎土曜 A 午後1時45分～3時10分(小学1・2年生) B 午後3時20分～4時45分(小学3～6年生)【11月21日を除く。6日制】**定**各30名(抽選)**¥**150円

2楽しく体を動かそう(ニュースポーツ、トランポリン、バドミントンなど)

日10月17日～11月28日の毎土曜午後6時～8時【11月21日を除く。6日制】**¥**150円**持**上履き

9/23は手話言語の国際デー

パネル展「知ることから始める障害への理解」

「練馬区障害者の意思疎通の促進と手話言語の普及に関する条例」や簡単な手話などを紹介します。**日**9月18日(金)～28日(月)午前8時45分～午後8時(18日は午前10時から。28日は午後4時まで)**場**区役所アトリウム**内**事業計画係**☎**5984-4602**FAX** 5984-1215

手話「よろしくお願いします」を覚えてみよう！

①

②

①「よろしく」

右手の握りこぶしを鼻にあて、前に少し出します。

②「お願いします」

手を開き、指をそろえて鼻のところから前に少し出し、軽く頭を下げます。

「私の生き方ノート」書き方セミナー

エンディングノートの書き方や、終活について学べます。**定**各15名(先着順) **申**電話またはファクスで①セミナー名(A～Cの別)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥参加理由を、権利擁護センターほっとサポートねりま終活相談ダイヤル**☎**6914-7171**FAX** 3994-1224

場所	日時【2日制】
A 関区民センター	10/15(木)・22(木)14:00～15:30
B 勤労福祉会館	11/19(木)・26(木)14:00～15:30
C 光が丘区民センター5階	12/10(木)・17(木)10:00～11:30

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。

■練馬レディースソフトテニス教室

初級者～中級者対象 ①9月28日②10月5日③19日午前9時30分～午後0時30分 豊玉中公園庭球場 ①～③とも参加費500円 谷内**☎**090-3215-8032

■ハタ・ヨーガ ①毎日曜午前10時～正午②毎木曜③毎土曜午後2時～4時 ①早宮地区区民館②北町第二地区区民館③平和台二丁目第三集会所 月会費①②3,000円③4,000円 初回は無料体験可 鬼塚**☎**080-5695-8421(要予約)

■フラワーアレンジの会(ドライフラワーのリース・スワッグ・アレンジメント作り) 女性対象 月1回水曜午前10時～正午 大泉町地域集会所 会費無料 花材代1回3,500円 木元**☎**080-5514-0339 **Eメール** cosumobanzai@gmail.com(要予約)

■舞踊の集い 9月20日午前11時開場 生涯学習センター 入場無料 鶴の会・大浦**☎**3925-6831

■大人からのピアノサークル無料体験レッスン 初心者対象 9月16日午後1時～3時 光が丘区民センター5階 例会…経験者対象 ①第1・3水曜午前10時～正午②午後1時～3時③第2・4木曜午前10時～正午④午後1時～3時 光が丘区民センター5階など ①～④とも入会金3,000円、月会費3,000円 初回は無料体験可 神波**☎**090-7814-4377 **Eメール** chopin12041204@gmail.com(要予約)

■練馬区山形県人会・花笠踊り愛好会 第3木曜午後6時30分～8時30分 貫井地域集会所 月会費200円 初回は無料体験可 発表会あり 小松本**☎**090-3237-7059 **Eメール** koma.y7777@softbank.ne.jp(要予約)

■布あそび無料体験会(千支の末(ひつじ)を作る) 女性対象 10月7日午後1時～4時 桜台地域集会所 新日本婦人の会小竹班・須田**☎**080-1062-1593(要予約)

■第33回オカリナメイトコンサート 10月4日正午開演 関区民センター 入場無料 岸**☎**090-4092-4487 **Eメール** rei816fuwatama@gmail.com(要予約)

■エアロビックダンス・ストレッチ AFDアルファ 女性対象 月3回金曜午前10時～正午 勤労福祉会館 入会金2,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 佐藤**☎**3996-7081(要予約)

■スポーツウエルネス吹矢無料体験会 60歳以上の方対象 9月30日午前10時～11時 石神井公園区民交流センター 例会…60歳以上の方対象 月4回主に水曜または金曜午前9時30分～11時30分 石神井公園区民交流センター 年会費3,000円 月会費2,000円 スポーツウエルネス吹矢練馬サンライフ支部・太田**☎**3995-9727(要予約)

■調和道丹田呼吸法の会 月2回金曜午後1時15分～2時45分 田柄地区区民館 会費1回500円 福田**☎**5998-4713(要予約)

■女声合唱 コール・チャイカ(日本・ロシア・アメリカ・イギリスの歌) 月3回木曜午後2時～4時 勤労福祉会館など 講師 二期会会員／岸本力 入会金2,000円 月会費4,500円 初回は無料体験可 年1回おさらい会あり 森**☎**3925-7472(要予約。午後4時～7時)

■第23回おとなのAula練馬校バソコン生徒作品展 9月18日・19日午前10時～午後5時 練馬文化センター 入場無料 須藤**☎**090-4739-5369

■レッツ和太鼓 主に月4回①午後3時30分～5時②午後7時～8時30分 区役所アトリウム地下多目的会議室など ①②とも入会金2,000円、会費1回1,000円 初回は無料体験可 9月13日午後1時30分から区役所アトリウム地下多目的会議室で説明会あり(資料代500円) ホーラン**☎**080-6705-0780(要予約)

■講演会「家族支援は本人支援のカギ～自身の安定により他者を想える」 10月8日午後1時30分～4時 区役所本庁舎20階 講師 認知症のひとと家族の会東京都支部／伊藤万利子 参加費無料 木瓜の花・中島**☎****FAX** 3992-8316 **Eメール** 222tora@jcom.home.ne.jp(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。

あなたの街の植木屋さん

7つの安心

☑1本からでもOK!

☑お茶・食事の気遣い無用!

☑トイレは借りません!

☑土日祝も作業OK!

☑近隣店舗からプロの植木職人が見稿に!

☑お客様のご要望に対して丁寧に!

☑お見積による1本ずつの明朗会計!

お見積0円(出張料金も0円)

「ねりま区報を見た!」で

剪定作業 1本(高さ3m未満) 通常**3,300円**(税込)から

先着10名様

10%引

ホームページはこちら

まずはご相談ください

ハロー いいにわ

☎0120-86-1128

練馬店 練馬区関町北 3-20-5 受付時間 9:00～17:00 月～金 運営 株式会社 FirstLine

雨漏検査!!

難解な雨漏りを即解決

特殊検査液で雨漏り原因をピンポイント解明 壁、天井のしみをみつけたらまず、ご一報下さい

修繕費の無駄はカット 見積無料

検査・修繕 **0120-18-3216**

東京都練馬区練馬2丁目19-3練馬三角ビル1F(株)サーベイ

広告

石神井公園駅よりバス「三軒寺」下車 練馬区谷原6-8-25 TEL : 03-3996-4200

樹木墓地 一般墓地

浄土真宗 本願寺派 宝林寺

室内納骨堂 合同墓

後継者不要 過去の宗派不問 20万円～ ご見学・ご相談承ります 詳しくはこちら→