回覧　田柄町会　令和6年2月15日

ご報告

令和６年能登半島大規模地震災害義援金

令和６年能登地方を震源とする大規模地震により犠牲となられた方々に哀悼の意を表しますとともに、被災された皆さまに心からお見舞い申し上げます。

田柄町会といたしましても、被災された方々に対し微力ではございますが、町会の皆さまのご協力により回収された資源ごみを換金し、その一部を義援金として日本赤十字社に届けさせて頂く事を２月７日臨時役員会で審議し、賛成多数にて議決された事をご報告いたします。

義援金は同法人を通じて被災地の被災状況に応じて按分され、被災者自身に届けられます。町会員の皆さまのご協力に感謝するとともに、被災地の方々が一日でも早く心休まる日々を送られる事をご祈念申し上げます。

田柄町会　会長　上野一幸　　役員一同

義援金：金額　￥１００，０００―

納付先：練馬区町会連合会より日本赤十字社

資源ごみ回収について

１丁目　３丁目　５丁目　　毎月第一月曜日　次回は３月４日

２丁目　４丁目　　毎月第一金曜日　次回は３月１日

＃回収場所問合わせ先：王子斎藤紙業（株）03-3333-6672

今後も資源ごみ回収にご協力をお願い致します.

令和６年３月

令和６年度　練馬区健康長寿　はつらつ教室

★募　集　：　教室を実施するおよそ１か月前に11日号の区報で募集します
　　区報掲載予定（申込受付期間）については以下の表をご覧ください
★対象者　：　65歳以上の区民（運動教室は医師からの運動を止められていない方）
★申　込　：　電話またはホームページからお申込みください
　　※会場施設には、直接申込みできません
　　介護予防係　電話　03-5984-2094　FAX　03-5984-1214

↑区ホームページ

◇　わかわか　かむかむ　元気応援教室

高齢期の食事のポイント・バランスのとれた食事のとり方を学び、調理実習を行います。また、むせやすい、かみにくい、口が渇きやすいなどの症状を改善するためのお口の体操を行い、家庭でできるお口のお手入れについて学びます。

週１回、約２か月、全６回制　【利用料】500円　【定員】10名

◇　足腰しゃっきりトレーニング教室（室内）

ひざや腰の痛みを軽減、予防し、足腰しゃっきりと若々しくいるために筋力強化やストレッチを行います。口腔ケアや栄養の摂り方についても理解を深め、高齢期の体のつくり方を学びます。

週１回、約２か月、全６回制　【利用料】500円　【定員】15～25名

◇　足腰しゃっきりトレーニング教室（プール）

水の特性（浮力によるひざや腰への負担軽減、抵抗による筋力強化、水圧による心肺機能改善）を活用したトレーニングを行います。口腔ケアや栄養の摂り方についても理解を深め、高齢期の体のつくり方を学びます。

週１回、約２か月、全８回制　【利用料】500円　【定員】20名

◇　ねりまちウォーキング

リハビリ専門職からのアドバイスをもとに認知機能の低下予防に効果的なウォーキングの基礎、実技への理解を深め、継続するためのコツを学びます。

週１回、約２か月、全7回制　【利用料】500円　【定員】15名

◇　足腰しゃっきりトレーニング教室（真夏のオンライン）

筋肉や神経は使わないでいると衰えてしまいます。出不精になりがちな暑い季節、涼しい自宅でオンラインの足腰しゃっきりに参加して活動の秋に備えませんか？

週１回、約２か月、全７回制　【利用料】無料　【定員】15名程度

◆　教室スケジュール・受付期間

会場	住所	期間	曜日	時間	3月	募集期間 区報：3/11号
わかわか　かむかむ　元気応援教室					3/11～3/21 3月お申込み分は コチラ↓	
勤労福祉会館(調理室)	東大泉5-40-36	4/18～5/23	木曜	午前9:30 ～11:30		
足腰しゃっきりトレーニング教室（室内）						
勤労福祉会館	東大泉5-40-36	4/9～5/14	火曜	午前10:00 ～11:30		
足腰しゃっきりトレーニング教室（プール）						
光が丘体育館	光が丘4-1-4	4/11～5/30	木曜	午後1:15 ～2:45		
ルネサンス富士見台	貫井3-12-33	4/12～6/7 (5/3を除く)	金曜	午後1:00 ～2:30		
ルネサンス石神井公園	石神井町2-14-14	4/12～6/7 (5/3を除く)	金曜	午後1:00 ～2:30		
ルネサンス光が丘	高松5-8 J.CITYビル1F	4/15～6/17 (4/29,5/6を除く)	月曜	午後1:00 ～2:30		
大泉学園町体育館	大泉学園町5-14-24	4/16～6/4	火曜	午後1:00 ～2:30		

裏へ→

令和６年３月

会場	住所	期間	曜日	時間	3月	募集期間 区報：3/11号
ねりまちウォーキング						
はつらつセンター豊玉	豊玉中3-3-12	4/11～6/13 (5/9,16,23を除く)	木曜	午後3:00 ～4:30	3/11～3/21 3月お申込み分は コチラ→	
はつらつセンター大泉	大泉学園町1-34-20	4/24～6/26 (5/22,29,6/5を除く)	水曜	午後1:30 ～3:00		
はつらつセンター関	関町北1-7-2	4/18～6/20 (5/16,23,30を除く)	木曜	午前10:00 ～11:30		
はつらつセンター光が丘	光が丘2-9-6	4/24～6/26 (5/22,29,6/5を除く)	水曜	午前9:30 ～11:00		

会場	住所	期間	曜日	時間	4月	募集期間 区報：4/11号
足腰しゃっきりトレーニング教室（室内）						
ティップネス練馬	練馬1-5-16	5/16～6/20	木曜	午前10:00 ～11:30	4/11～4/22 4月お申込み分は コチラ→	
ルネサンス光が丘	高松5-8 J.CITYビル1F	5/20～6/24	月曜	午前10:00 ～11:30		
関区民センター	関町北1-7-2	5/16～6/20	木曜	午前10:00 ～11:30		
大泉学園町体育館	大泉学園町5-14-24	5/9～6/13	木曜	午前10:00 ～11:30		

会場	住所	期間	曜日	時間	5月	募集期間 区報：5/11号
わかわか　かむかむ　元気応援教室						
光が丘区民センター 2F 調理室	光が丘2-9-6	6/14～7/19	金曜	午前9:30 ～11:30	5/13～5/20 5月お申込み分は コチラ↓	
石神井公園 区民交流センター	石神井町2-14-1	6/11～7/16	火曜	午前9:30 ～11:30		
足腰しゃっきりトレーニング教室（室内）						
光が丘区民センター 2F集会洋室	光が丘2-9-6	6/12～7/17	水曜	午前10:00 ～11:30		
ルネサンス石神井公園	石神井町2-14-14	6/14～7/19	金曜	午前10:00 ～11:30		
勤労福祉会館	東大泉5-40-36	6/11～7/16	火曜	午前10:00 ～11:30		
足腰しゃっきりトレーニング教室（プール）						
ルネサンス富士見台	貫井3-12-33	6/14～8/2	金曜	午後1:00 ～2:30		
ルネサンス光が丘	高松5-8 J.CITYビル1F	6/24～8/26 (7/15を除く)	月曜	午後1:00 ～2:30		
ルネサンス石神井公園	石神井町2-14-14	6/14～8/2	金曜	午後1:00 ～2:30		

会場	住所	期間	曜日	時間	6月	募集期間 区報：6/11号
足腰しゃっきりトレーニング教室（室内）						
ティップネス練馬	練馬1-5-16	7/4～8/8	木曜	午前10:00 ～11:30	6/11～6/20 6月お申込み分は コチラ↓	
ルネサンス光が丘	高松5-8 J.CITYビル1F	7/22～9/2 (8/12を除く)	月曜	午前10:00 ～11:30		
関区民センター	関町北1-7-2	7/11～8/15	木曜	午前10:00 ～11:30		
足腰しゃっきりトレーニング教室（オンライン）						
真夏のオンライン	***	7/11～8/29 (8/15を除く)	木曜	午前10:00 ～11:30		

令和６年度（2024年度）

つながるカレッジ ねりま

地域で活動を始めたいと思う人が集い、
学びやスキルアップ、地域とのつながりができる場

新規
受講生
募集！

令和６年度 つながるカレッジねりま 新規受講生を募集します

■ 町会・自治会やボランティアなど、地域での活動に役立つ知識やスキルが身につきます。
■ 地域で活動を始める際は、つながるカレッジねりまがバックアップします。

募集概要

福祉分野 福祉コース

福祉全般にわたる知識や地域で福祉活動する際に必要な技術を学び、地域活動の担い手を目指します

3/8 締切

- **定員** 25名（選考）
- **期間** 1年
- **費用** 1万5千円
- **会場** 区役所ほか
- **問合せ先** ひと・まちづくり推進係 ☎5984-1296

みどり分野 コミュニティ・ガーデナーコース

まちの身近なみどりを増やすため、コミュニティ・ガーデニングに必要な知識と技術を学び、花壇活動に主体的に取り組むことを目指します

2/29 締切

- **定員** 25名（選考）
- **期間** 1年
- **費用** 3千円
- **会場** 四季の香ローズガーデン（光が丘5-2-6）ほか
- **問合せ先** みどり推進課協働係 ☎5984-2418

防災分野 共助コース

地域の防災活動に関する知識・技術を学び、発災時に自ら行動し共助活動ができるようになることを目指します

3/8 締切

- **定員** 20名（選考）
- **期間** 1年
- **費用** 無料
- **会場** 防災学習センター（光が丘6-4-1）
- **問合せ先** 防災学習センター ☎5997-6471

みどり分野 ねりまの森維持管理コース

地域の貴重な財産である憩いの森を守り育てるため、管理活動に必要な知識と技術の習得を目指します

2/29 締切

- **定員** 各専攻15名（選考）
- **期間** 1年
- **費用** 千円 ※2つの専攻を受講する場合は2千円
- **会場** 羽根木憩いの森（羽沢3-2）ほか
- **問合せ先** みどり推進課協働係 ☎5984-2418

※ 農分野農の学校初級コースの募集は終了しています。次回の募集は、令和６年12月頃の予定です。

上記から選択したコースの講義と並行して、全受講生を対象とした「共通講座」（年４回）を受講します。

修了生の活動例

- 町会・自治会
- ボランティア団体
- 街かどケアカフェ
- 避難拠点運営連絡会
- 防災会
- 災害ボランティア
- ねりま農サポーター
- 公園や駅前の花壇管理団体
- 憩いの森等の自主管理団体

など

つぎの区立施設等で配布するパンフレットやポータルサイトをご覧の上、お申込みください。
協働推進課（区役所本庁舎９階）、区民協働交流センター、図書館、地区区民館など

受講生募集説明会（福祉分野・防災分野）※下記連絡先まで事前にお申込みください。
- ■令和６年２月28日（水）午前10～11時　練馬区役所地下１階多目的会議室
- ■令和６年２月28日（水）午後２～３時　光が丘区民センター２階集会洋室１・２
- ■令和６年２月29日（木）午前10～11時　石神井公園区民交流センター２階会議室２・３

つながるカレッジねりま事務局
練馬区地域文化部協働推進課
カレッジ担当係
電話　03-5984-1613

最新情報はポータルサイトをご覧ください
つながるカレッジねりま 検索
https://www.collegenerima.jp