

森や緑地を管理している区民団体が、
それぞれの森の魅力を活かした活動や
イベントを行います。

森の魅力を探しに出かけてみませんか。

イベント参加でオリジナルシール or
マスキングテープをプレゼント♪

(対象:18才以下)



2025 春

事前予約不要

参加費無料

雨天中止

きたっばら憩いの森 (谷原3-9)

5/25 日
10:00~15:00

- ・モルック大会
- ・4輪自転車
タイムトライアル
など



モルックとは…木の棒を投げて、
木製のピンを倒していく
フィンランド生まれのゲーム。
老若男女問わず
楽しめます。



同時開催

森のクイズラリー

区内11か所の憩いの森等で、期間中、森に関するクイズを掲示します。
2か所以上の森でクイズに答えると、オリジナルの景品がもらえます。
いくつかの森を回れるかな？(対象:18歳以下) ▶詳しくは裏面へ

クイズ掲示期間: **5/1 ~ 6/30**

景品交換期間: **5/1 ~ 8/3**



ねりまの こども ホホ フェスタ



南高松の森緑地 (高松2-14-4)

5/17 土
14:00~16:00

葉っぱで
遊ぼう

南高松もりファンクラブ



西本村憩いの森 (大泉学園町2-23)

6/28 土
9:30~11:30

- ・草引っこ抜き 競争
- ・森の中で
スタンプラリー

西本村憩いの森ファンクラブ



イベント詳細はこちらから



<https://nerimachi.jp/>

《問い合わせ》

公益財団法人 練馬区環境まちづくり公社 TEL: 03-3993-5451 (直通)

みどりのまちづくりセンター

※平日 9:00 ~ 17:00

※「熱中症特別警戒アラート」などの情報が発表された場合、イベントの中止もしくは時間の短縮等の措置をとる可能性があります。



※ 本イベント（クイズラリーを含む）はイベント保険に加入しています。イベント参加中にケガをした場合、みどりのまちづくりセンターまでご連絡ください。

クイズラリーの楽しみ方

解答用紙をもらう

クイズ掲示森と、景品交換所で、解答用紙を配布しています。詳しい位置情報は、表面の二次元コードからご確認ください。

2か所以上の森でクイズに答える

上記 11 か所の森で、クイズを掲示します。森の中でヒントを探して、クイズに答えよう！何か所の森を回れるかな？

景品をゲット

2 か所以上の森でクイズに答えたら、上記 8 か所の景品交換所に、解答用紙を持ち込むと、景品がもらえます。

※もらえる景品は選べません。
※景品がなくなり次第終了します。

森でのおやくそく

お花や葉っぱをさわるときは、おとなの人といっしょに！

（たいせつにしているお花やトゲのある葉っぱもあるよ）

動きやすく、肌を出さない服装で（長袖、長ズボン、スニーカーなど、虫刺されやケガの予防になるよ）

いきものは森から出さない（かんさつしたあとはもとのばしょに返してあげてね）

あまいジュースやおかしは持ってこない（ハチがちかづいてくるかも…）

熱中症に気をつける（飲み物や帽子を持ってきてね）

あなたの方へ
ボランティア
募集中！

憩いの森とは…

私有地の樹林を区が無料で借り、区民の皆さんが自然と触れ合える場所として使えるようにしたところです。練馬区には、憩いの森が 38 か所、街かどの森が 6 か所あり、自然の恵みを身近に感じられる、とても貴重な場所になっています。

ねりまの森を
まちの素敵な
場所にしませんか！



区内の憩いの森や緑地では、各区民団体が森の魅力を活かした管理活動を行っています（令和 7 年 5 月現在 13 か所）。練馬のみどりを未来へつなげるために、一緒に魅力ある森づくりに参加してみませんか。

みどりのまちづくりセンターでは、みどりを育む活動をしたい方と団体をつなぐ「練馬みどりの人材バンク」を運営しています。興味のある方は、みどりのまちづくりセンター HP をご覧いただくか、お問合せください。



詳しくはHPへ

街かどケアカフェいちょう イベント表

「街かどケアカフェいちょう」が新規開設しました！

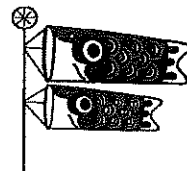
さわやかな季節になりました。外に出たくなりますね。

いちょうは誰でも気楽に立ち寄れる場所です。おいしいお飲み物をご用意して、皆様をお待ちしています。楽しいイベントも増えています！

イベント名	実施日時	内容
ゆるらく体操 お口の体操	毎週水曜日 10:00～	誰でも気軽に取り組める体操です。合わせて、いつまでも美味しくお口から食事をするための運動をします。
整体体操	5月13日開講！！ 10:00～11:00 (第1火曜日に開講。祝日の時は第2火曜日)	体をほぐし、血の巡りを良くして体をリセット！様々な不調を改善して健康的な生活を目指しましょう。
PTが伝える！ 介護予防・フレイル予防 講座！	5月15日 14:30～15:30	はつらつセンターで実施するフレイル予防の講座をオンラインで視聴します。運動実技もあります。
オレンジカフェ	5月16日（金） 10:30～12:00 要予約15名	物忘れの心配のある方、地域の方々一緒にゲームや体操をしましょう。終活等の役に立つお話もあります。
テレビゲームで ボウリング	5月19日（月） 10:00～11:30	任天堂スイッチを使ってボウリングを楽しみましょう。
歌声いちょう	5月26日（月） 10:00～10:45	音楽を通して楽しい時間を過ごしましょう。生伴奏で歌を歌ってみませんか。
脳トレ	5月27日 10:00～	いつまでも生き生きと活動できるよう、クイズやゲームで楽しみながらもの忘れ予防をしましょう。
麻雀・囲碁・将棋	月・金 13:00～16:00	麻雀・囲碁・将棋の好きな仲間が集まってゲームを楽しんでいます。
カラオケ	火・木 14:00～16:00	カラオケで自分の歌いたい歌、得意な歌を歌いましょう。



街かどケアカフェ いちょう 5月予定

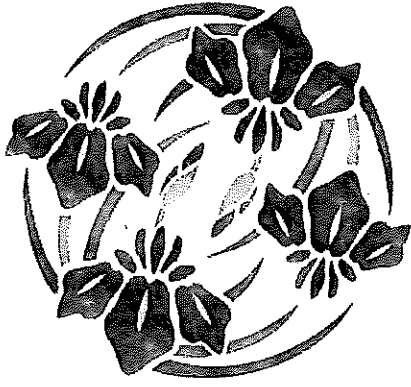


街かどケアカフェへ、お気軽にお越しください！



日	月	火	水	木	金	土
 誰でもいつでも 出入り自由です！				1	2	3
				カフェタイム	カフェタイム	憲法記念日
				カラオケ	麻雀・囲碁・将棋	
4	5	6	7	8	9	10
休	こどもの日	振り替え休日	ゆるらく体操 お口の体操	カフェタイム	カフェタイム	カフェタイム
			カフェタイム	カラオケ	麻雀・囲碁・将棋	
11	12	13	14	15	16	17
休	カフェタイム	整体体操	ゆるらく体操 お口の体操	カフェタイム	オレンジカフェ	カフェタイム
	麻雀・囲碁・将棋	カラオケ	カフェタイム	PTが伝える！ 介護予防・フレイル予防講座！	麻雀・囲碁・将棋	
18	19	20	21	22	23	24
休	テレビゲームで ボウリング	カフェタイム	ゆるらく体操 お口の体操	カフェタイム	カフェタイム	カフェタイム
	麻雀・囲碁・将棋	カラオケ	カフェタイム	カラオケ	麻雀・囲碁・将棋	
25	26	27	28	29	30	31
休	歌声いちょう	脳トレ	ゆるらく体操 お口の体操	カフェタイム	カフェタイム	カフェタイム
	麻雀・囲碁・将棋	カラオケ	カフェタイム	カラオケ	麻雀・囲碁・将棋	

☆お問い合わせ先： 高野台西地域包括支援センター
☎03-6913-1515



5月の移動型 街かどケアカフェ

5/16(金) 14:00～ 谷原 地域集会所 1F

「みんなで整体体操」

講師: 佐藤賢治先生

5/22(木) 14:00～ 高野台 地域集会所 1F

「一緒に体操！」

講師: 増子俊逸先生

(株式会社ジェイモード 介護予防主任運動指導員)



各15名程度の参加者で、開催します

参加は **事前申込み: 5/1～電話** で受付けます

★ご参加にあたってのお願い ⇒ 裏面参照

★参加申込み (5/1～)・問合せ先

高野台西地域包括支援センター

03(6913)1515

次回予告

6月17日(火)14:00～15:30 高野台第2アパート集会所にて
認知症予防講座＋懇親会

お楽しみに！

街かどケアカフェ

～ ご参加 にあたっての お願い ～

当日 お出かけ前

●ご自宅で健康チェック(体温測定や、体のだるさなど)をお願いします。

体調不良の場合は欠席のご連絡をお願いします。

当日 会場にて

●職員は、基本的な感染予防策を継続しております。
ご理解の程、よろしくお願い致します。

●ご参加の方は、下記について可能な限りご協力ください。

- 参加者名簿の確認
- 手洗い、手指の消毒
- マスクの着用
- 換気へのご協力

★場所をよく確認してお越しください。

第1回練馬区在宅療養講演会

参加無料

自分と家族の明日を考える ～在宅療養の基本のお話～

皆さんは、ご自身が医療や介護が必要になったとき、どこでどのように過ごしたいかを考えたことはありますか。また、人生の最期はどのように迎えたいでしょうか。

可能な限り家で過ごしたい・最期は住み慣れた家で…思っている、本当にできるのだろうか？と不安に感じる方もいらっしゃるかもしれません。

今回は、在宅療養の基本的なことについて、練馬区で在宅医療に携わっている医師の方にお話いただきます。ぜひ、お申し込みください。

講演会日時

令和7年6月21日(土)

14:00～15:45(受付 13:45～)

後日上映会も
あります！

申込開始日

令和7年5月21日(水)から

6月4日(水)まで

※会場・申込み方法など、詳しくは裏面をご覧ください。→→→→

※受付開始日前のお申し込みは、お受けできません。

※申し込み初日は、お電話がつながりにくいことがございます。予めご了承ください。

講師

すみれホームケアクリニック
市場 保 氏(医師)

講師略歴

平成元年東京慈恵会医科大学卒業、同大学院卒業。平成12年米国ミシガン大学留学。東京慈恵会医科大学病院腫瘍・血液内科医局、緩和ケアチームに所属。国立がんセンター中央病院緩和ケアチームに国内留学。癌研有明病院緩和ケア病棟に国内留学。平成26年練馬区三原台にすみれホームケアクリニックを開設。

資格：総合内科専門医、がん薬物療法専門医、血液専門医、認知症専門医、居宅介護支援員(ケアマネージャー)等。

開業してからは、訪問診療全般に関わっています。

主催 練馬区地域医療担当部地域医療課

協力 光が丘図書館、練馬図書館、貫井図書館、小竹図書館、南大泉図書館、南田中図書館

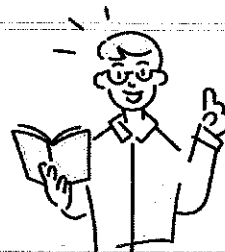
申込期間内に定員に達した場合は、①②は受付終了となります。
 ③④は定員を超えた場合は、抽選となります。
 また、申込開始日は、電話がつながりにくい場合があります。
 ご了承ください。

① 6/21 光が丘区民ホール（会場参加）

※講師のお話を直接聞く形式

【定員】60名（web申込定員 10名含む）

【申込方法】①電話で地域医療課へ ②web申し込み
 ☎03-5984-4673 →→→



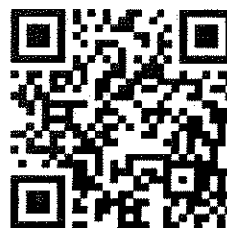
② 6/21 ご自宅等（オンライン参加）

※パソコンやスマートフォンを使用し、講演をご自宅等で視聴する方式

【定員】100名

【申込方法】右のQRコードより申請

※視聴するパソコンなどに、zoomのアプリを入れていただく必要があります。



③ 6/21 同時上映（会場参加）

※講演をスクリーンに映したのを見る形式

【定員】右表参照

【申込方法】練馬区立図書館ホームページ、電話、
 図書館カウンターでお申し込みください。

※定員を超えたお申込みがあった場合は、抽選となります。
 申込期間に定員に満たなかった場合は、上映会当日
 までカウンターまたは電話で、先着順にて受け付けます
 ので、各館にお問い合わせください。

会場名	定員
貫井図書館 ☎03-3577-1831	30名
南田中図書館 ☎03-5393-2411	20名

④ 後日上映（会場参加）

※講演を録画したものを各会場で見える方式

【定員】右表参照

【申込方法】練馬区立図書館ホームページ、
 電話、図書館カウンターで
 お申し込みください。

※定員を超えたお申込みがあった場合は、抽選
 となります。申込期間に定員に満たなかった場
 合は、上映会当日までカウンターまたは電話で、
 先着順にて受け付けますので、各館にお問い合
 わせください。

※講師への質問はお受けできません。

会場名	日にち	時間	定員
小竹図書館 ☎03-5995-1121	7月23日 (水)	10時～	20名
光が丘図書館 ☎03-5383-6500	7月24日 (木)	14時～	30名
練馬図書館 ☎03-3992-1580	7月25日 (金)	14時～	12名
南大泉図書館 ☎03-5387-3600	8月7日 (木)	14時～	15名