

事前申込・先着順

対象者 60歳以上の練馬区民の方
受付開始 8月25日 9:00～
申込方法 事務所受付(9:00～) 電話(10:00～17:00)

おしゃべりサロン 「大泉のお楽しみマップを作ろう」

・9月10日(水) 10:30～12:00

講師：やすらぎミラージュ地域包括支援センター

■会場：交流サロン ■定員：16名 ■持物：筆記用具 ※60歳未満の方でも参加OKです



パソコン・スマホ相談会

※1人1回

①9月11日(木) ②9月25日(木) 各)13:00～14:00 / 14:10～15:10

■会場：パソコンコーナー ■定員：各5名 ■持物：筆記用具 ◆講師：練馬ITリーダーの会



スマホ教室

◆随時募集中!! 満員の場合はご了承ください



・9月9日(火) 10:00～12:00 スマホの基本とLINE体験

■会場：集会室 ■定員：12名 ■持物：筆記用具 ◆お一人様1台の貸出機で受講となります



事前申込・抽選

対象者 利用証お持ちの方
申込期間 お便り配布～9月2日まで(事務所9:00～17:00)
電話申込 9月1日、2日の2日間(10:00～17:00)
抽選結果 9月5日に館内掲示で発表(電話でのお問合せ可)

テレビゲームでボウリング

はつらつ4センター対抗 ボウリング大会

・9月15日(月) 13:00～15:30

■会場：集会室 ■定員：12名 ■持物：飲物・動きやすい服装



手工芸教室 「つまみ細工のストラップ」

※1人1回

・9月22日(月) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各18名 ■持物：布切用ハサミ・ボンド・ピンセット・手拭き



げんきUP体操

※1人1回

①9月11日(木) 10:30～11:30

②9月25日(木) 13:30～14:30

■会場：トレーニング室 ■定員：各20名
■持物：飲物・タオル



レクスポ教室 「囲碁ボール」

・9月15日(月) 14:00～15:30

■会場：トレーニング室 ■定員：12名

■持物：飲物・動きやすい服装・上履



絵てがみ教室

・9月26日(金) 14:00～15:30

■会場：集会室 ■定員：10名

■持物：鉛筆・消しゴム・筆拭きタオル



書道教室 「写経」

・9月27日(土) 10:00～11:30

■会場：集会室 ■定員：12名

■持物：道具一式・半紙または写経用紙・筆・新聞紙・雑巾



椅子ヨガ

9月は都合により開催はありません。
予めご了承ください。来月から開催予定!



カレンダー作り

「ハロウィンかぼちゃ」

・9月25日(木) 10:00～11:30

■会場：集会室 ■定員：18名

■持物：のり・ハサミ・色鉛筆・ボンド



ヘルシーフラダンス

・9月24日(水) 13:00～14:00

■会場：トレーニング室 ■定員：20名

■持物：飲物・筆記用具



健やかストレッチ

※1人1回

①9月 8日(月) 13:30～14:30

②9月25日(木) 10:00～11:00

■会場：トレーニング室 ■定員：各15名

■持物：飲物・タオル



いきいきフェスティバル

9月6日(土) 9:00～16:00



練馬区民の皆さま 誰でもご参加いただけます!
イベント盛りだくさん! 詳しくはチラシで!