

## 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 12月22日 9:00~  
申込方法 事務所受付(9:00~17:00) 電話(10:00~17:00)

### 健康麻雀初心者教室 ◆窓口のみの受付になります ◆利用証をお持ちの方

・1月12日(月) 10:00~11:30 ■会場:集会室 ■定員:16名 ■持物:筆記用具



### パソコン・スマート相談会

①1月8日(木) ②1月22日(木) 各13:00~14:00 / 14:10~15:10

※1人1回

■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



### スマート教室

◆お一人様1台の貸出機で受講となります  
・1月13日(火) 10:00~12:00 スマートの基本とLINE体験

■会場:集会室 ■定員:各12名 ■持物:筆記用具 ※前日まで受付



### 心と脳も愉快なゆるるんあ～と ~臨床美術体験講座~「つながる輪!」

・1月16日(金) 14:00~15:30 ■会場:集会室 ■定員:16名 ■持物:飲物・雑巾(墨を使います)

※「臨床美術」および「臨床美術士」は日本における(株)芸術造形研究所の登録商標です



### 認知症予防講座

「脳と芸術~五感を駆使して生き生きとした脳を保ちましょう~」

・1月29日(木) 14:00~15:40 ◆講師:富田いきいきクリニック院長 富田氏

■会場:娯楽室 ■定員:20名 ■持物:飲物・筆記用具 ※申込み締切 1月9日(金)



## 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~12月28日まで(事務所9:00~17:00)

電話申込 12月27日、28日の2日間(10:00~17:00)

抽選結果 1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 ■会場:集会室 ■定員:各12名 ■持物:飲物・スコア表(お持ちの方)

・1月9日(金) ①9:30~10:30 ②10:45~11:45

※1人1回



### 手芸教室 「水引き」

※1人1回

・1月26日(月) ①10:00~11:30  
②13:30~15:00

■会場:集会室 ■定員:各18名  
■持物:ハサミ・ボンド・クリップ



### 気軽に水彩ぬり絵

・1月10日(土) 10:00~11:30



■会場:集会室 ■定員:16名 ■筆拭きタオル

### 椅子ヨガ

※1人1回

①1月14日(水) 13:30~14:15

②1月28日(水) 14:45~15:30

■会場:トレーニング室 ■定員:各20名  
■持物:飲物・タオル



### カレンダー作り 「雪うさぎ」

・1月20日(火) 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・セロテープ

### 今月より抽選から

当日先着受付になります

### ヘルシーフラダンス

※詳細は表面をご覧ください



※1人1回

### げんきUP体操

※1人1回

①1月8日(木) 10:30~11:30



②1月22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