

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・スマホ相談会

※1人1回

①1月8日(木) ②1月22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

◆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 スマホの基本と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



心と脳も愉快的ゆるるんあ〜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 利用証をお持ちの方
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

※ゲームでのボウリング 初めての方も是非ご参加ください!



手工芸教室 「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



レクスポ教室 「囲碁ボール」

・1月19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・上靴



絵てがみ教室

・1月23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



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



書道教室 「作品展にむけて」

・1月24日(土) 10:00～11:30

■会場:集会室 ■定員:12名

■持物:道具一式・墨・筆・半紙・新聞紙・雑巾



健やかストレッチ

※1人1回

①1月16日(金) 13:30～14:30

②1月22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



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



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

