

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 1月25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
 ・2月 9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

①2月12日(木) ②2月26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

※1人1回



スマホ教室

◆お一人様1台の貸出機で受講となります
 スマホの基本とキャッシュレス体験
 ・2月10日(火) 10:00～12:00
 ■会場:集会室 ■定員:各12名 ■持物:筆記用具 ※前日まで受付



東京都スマートフォン教室

■内容:基本操作 コミュニケーション 情報収集 申請・決済 総復習
 ・2月4日11日18日25日(毎週水曜日) 9:15～12:15 全4回 1月28日まで申込み受付中
 ■会場:娯楽室 ■定員:10名 ■持物:スマートフォン・筆記用具 ※スマートフォン貸出可能



ナンプレ解き方講座

「今月のナンプレ」の制作者がナンプレのコツをお教えします
 ・2月27日(金) 10:30～12:00 ■会場:集会室 ■定員:16名 ■持物:飲物・筆記用具



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～2月2日まで(事務所9:00～17:00)
 電話申込 2月1日、2日の2日間(10:00～17:00)
 抽選結果 2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)
 ・2月13日(金) ① 9:30～10:30 ②10:45～11:45 ※1人1回
 ※ゲームでのボウリング 初めの方でも是非ご参加ください!



手工芸教室 「ブローチ」 ※1人1回

・2月20日(金) ①10:00～11:30
 ②13:30～15:00
 ■会場:集会室 ■定員:各18名
 ■持物:裁縫道具



レクスポ教室 「吹き矢」

・2月23日(月) 14:00～15:30
 ■会場:集会室 ■定員:12名
 ■持物:飲物・動きやすい服装・靴・ハンドタオル



絵てがみ教室

・2月27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

・2月14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
 ①2月11日(水) 13:30～14:15
 ②2月25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」

・2月28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
 ①2月 9日(月) 13:30～14:30
 ②2月26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「チューリップ」

・2月24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



かぎ編み教室「ミニミニハット」

・2月25日(水) 10:00～12:00
 ■会場:集会室 ■定員:10名
 ■持物:ハサミ・かぎ針7号



おりがみ教室「椿・Camellia」

・2月18日(水) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00
 ■会場:集会室 ■定員:各18名 ※1人1回
 ■持物:ハサミ・木工ボンド・筆記用具



今月の「げんきUP体操」は、講師の都合により、お休みになります。予めご了承ください。