

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・スマート相談会

①2月12日(木) ②2月26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
・2月10日(火) 10:00~12:00 スマートの基本とキャッシュレス体験

■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) 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 「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



レクスボ教室 「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



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



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



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



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



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。