

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 9月25日 9:00～
 申込方法 事務所受付(9:00～17:00) 電話(10:00～17:00)

パソコン・スマホ相談会

※1人1回

①10月8日(木) ①13:00～14:00 ②14:10～15:10

②10月22日(木) ①13:00～14:00 ②14:10～15:10

■会場：パソコンコーナー ■定員：各5名 ■持物：スマートフォン等

◆講師：練馬ITリーダーの会



ステップアップスマホ相談会 ※おひとり様1回 30分以内

・10月19日(月) ①9:30～ ②10:00～ ③10:30～ ④11:00～ ⑤11:30～

■会場：娯楽室 ■定員：各1名計5名 ■持物：スマートフォン



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

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



事前申込・抽選

対象者 対象者の記載がない事業は利用証をお持ちの方です。
 申込期間 お便り配布～10月2日まで(事務所9:00～17:00)
 電話申込 10月1日、2日の2日間(10:00～17:00)
 抽選結果 10月5日に館内掲示で発表(電話でのお問合せ可)

健やかストレッチ

・10月22日(木) 10:00～11:00

■会場：トレーニング室

■定員：15名 ■持物：飲物・タオル

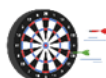


レクスポ教室「ダーツ」

・10月26日(月) 14:00～15:30

■会場：集会室 ■定員：20名

■持物：飲物・動きやすい服装・くつ



知って得するスマホ教室

・10月16日(金) 10:00～12:00

■会場：娯楽室 ■定員：8名

■持物：スマートフォン・テキスト(初回のみ配布)

※60歳以上の練馬区民の方

※申込期間:9月21日から25日 抽選発表:27日

※当選された方にセンターより電話でご連絡いたします。



手工芸教室「バッグチャーム」※1人1回

・10月29日(木)

①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各16名

■持物：ボンド・はさみ・マスキングテープ



おりがみ教室「コスモスの玄関飾り」※1人1回

・10月14日(水)

①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各16名

■持物：つまようじ・木工用接着剤



カレンダー作り「七五三とさざんか」

・10月23日(金) 10:00～11:30

■会場：集会室 ■定員：18名

■持物：のり・はさみ・色鉛筆



かぎ編み教室「アームバンド」

・10月28日(水) 10:00～12:00

■会場：集会室 ■定員：10名

■持物：かぎ針6号・はさみ



気軽に水彩ぬり絵

・10月10日(土) 10:00～11:30

■会場：集会室 ■定員：16名 ■筆拭き



書道教室

・10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



テレビゲームでボウリング ※1人1回

・10月9日(金)

①9:30～10:30 ②10:45～11:45

■会場：集会室 ■定員：各12名

■持物：飲物・スコア表(お持ちの方)

※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!



東京都ステップアップスマホ教室

・10月2日(金) 9:15～12:15

■会場：娯楽室 ■定員：10名 ■持物：スマートフォン

※60歳以上の練馬区民の方

※申込期間:9月21日から25日 抽選発表:27日

※当選された方にセンターより電話でご連絡いたします。



げんきUP体操 ※1人1回

①10月8日(木) 10:30～11:30

②10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



絵てがみ教室

・10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



椅子ヨガ

※1人1回

①10月12日(月) 13:30～14:15

②10月19日(月) 13:30～14:15

■会場：トレーニング室

■定員：各20名 ■持物：飲物・タオル

