

## 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 4月25日 午前9時～  
申込方法 事務所受付(9:00～) 電話(10:00～17:00)

### ナンプレ解き方講座

・5月14日(火) 10:30～12:00  
■会場:集会室 ■定員:各14名 ■持物:筆記用具



### パソコン・スマホ相談会

①5月9日(木) ②5月23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

・5月14日(火) ①10:00～11:30 入門編 ②14:00～15:30 基本とLINE  
■会場:集会室 ■定員:各12名 ■持物: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～5月2日まで 事務所に直接申込  
電話申込 5月1日、2日の2日間(10:00～17:00)  
抽選結果 5月5日に館内掲示で発表(電話でのお問合せ可)

### かぎ編み教室

「ミニ 三角あみ」 ■会場:集会室  
・5月30日(木) 10:00～12:00 ■定員:12名 ■持物:かぎ針(8号)



### 手工芸教室

「デコパージュを楽しもう！」  
・5月27日(月) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00  
■会場:集会室 ■定員:各18名 ■持物:ピンセット・ハサミ・鉛筆・平筆(お持ちの方)

※1人1回



### おりがみ教室 「バラ」

・5月17日(金)  
①10:00～11:30 ②13:30～15:00  
■会場:集会室 ■定員:各18名  
■持物:筆記用具

※1人1回



### レクスポ教室 「囲碁ボール」

・5月20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・上履き



### 気軽に水彩ぬり絵

・5月11日(土) 10:00～11:30  
■会場:集会室 ■定員:16名 ■持物:筆拭きタオル



### 絵てがみ教室

・5月24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



### 椅子ヨガ

・5月8日(水) 13:30～14:15  
■会場:トレーニング室 ■定員:20名  
■持物:飲物・タオル



### 書道教室

・5月25日(土) 10:00～11:30  
■会場:集会室 ■定員:12名  
■持物:道具一式・半紙・新聞紙・雑巾



### カレンダー作り

「鮎」  
・5月24日(金) 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・定規



### 健やかストレッチ

①5月13日(月) 13:30～14:30  
②5月23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

※1人1回



### ヘルシーフラダンス

・5月9日(木) 13:00～14:00  
■会場:トレーニング室 ■定員:20名  
■持物:飲物・筆記用具



### げんきUP体操

①5月9日(木) 10:30～11:30  
②5月23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

※1人1回

