

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 7月25日 9:00～
申込方法 事務所受付(9:00～) 電話(10:00～17:00)

川柳を楽しもう 川柳講座 お題「雲」

・8月30日(土) 10:00～11:30
■会場:集会室 ■定員:10名 ■持物:筆記用具



パソコン・スマホ相談会

※1人1回

①8月14日(木) ②8月28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

◆随時募集中!! 満員の場合はご了承ください



・8月12日(火) 10:00～12:00 はじめてのスマートフォン体験
■会場:集会室 ■定員:12名 ■持物:筆記用具 ◆お一人様1台の貸出機で受講となります



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～8月2日まで(事務所9:00～17:00)
電話申込 8月1日、2日の2日間(10:00～17:00)
抽選結果 8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

※1人1回

・8月8日(金) ①9:30～10:30 ②10:45～11:45
※ゲームでのボウリング 初めの方も是非ご参加ください!!
■会場:集会室 ■定員:各12名 ■持物:飲物・スコア表(お持ちの方)



手工芸教室 「巾着袋」

※1人1回

・8月29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・ハサミ・定規・ボールペン



おりがみ教室「ダリア」

※1人1回

・8月19日(火)
①10:00～11:30 ②13:30～15:00
■会場:集会室 ■定員:各18名
■持物:木工ボンド・つまようじ・筆記用具



レクスポ教室 「ポッチャ」

・8月25日(月) 14:00～15:30
■会場:集会室 ■定員:18名
■持物:飲物・動きやすい服装・靴



絵てがみ教室

・8月22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

・8月9日(土) 10:00～11:30
■会場:集会室 ■定員:16名 ■持物:筆拭きタオル



椅子ヨガ

8月・9月は都合により開催はありません。
予めご了承ください。



書道教室 「かな文字」「かな漢字交り書」

・8月23日(土) 10:00～11:30
■会場:集会室 ■定員:12名
■持物:道具一式・筆・墨・半紙・新聞紙・雑巾



カレンダー作り

「りんどうと満月うさぎ」
・8月26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



健やかストレッチ

※1人1回

①8月8日(金) 13:30～14:30
②8月28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



ヘルシーフラダンス

・8月27日(水) 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

※1人1回

①8月14日(木) 10:30～11:30
②8月28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

