

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)

ふれあい農園「さつまいも掘り」 ■場所：練馬区南大泉 1-22 (現地集合、現地解散)

・10月22日(水) 10:00～ ■参加費：500円 ■定員：15名 ■対象者：練馬区民の方であれば参加OK!

パソコン・スマホ相談会

※1人1回

①10月9日(木) ②10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

スマホ教室

◆お一人様1台の貸出機で受講となります

・10月14日(火) 10:00～12:00 スマホ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

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～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)

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)

・10月10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 初めての方も是非ご参加ください!!

かぎ編み教室 「ペットボトルカバー」

・10月24日(金) 10:00～12:00 ■会場：集会室 ■定員：10名 ■持物：かぎ針3号または4号・ハサミ

手工芸教室 「バッグ イン バッグ」

※1人1回

・10月21日(火) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各18名 ■持物：裁縫道具・布切バサミ

おりがみ教室「♪どんぐりころころ♪」

・10月17日(金) ※1人1回

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・ティッシュペーパー

レクスポ教室 「ダーツ」

・10月27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・靴

絵てがみ教室

・10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

書道教室

・10月25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

①10月17日(金) 13:30～14:30

②10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

カレンダー作り「菊」

・10月28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

ヘルシーフラダンス

・10月22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

①10月 9日(木) 10:30～11:30

②10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