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

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。納選

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) 10月1日、2日の2日間(10:00~17:00) 電話申込

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―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 ※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」

·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

※1人1回



おりがみ教室「川どんぐりころころ月」

・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



気軽に水彩ぬり絵

・10月11日(土) 10:00~11:30

■会場:集会室 ■定員:16名 ■筆拭きタオル

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



※1人1回 椅子ヨガ ※今月より再開

「菊」

①10月 8日(水) 13:30~14:15

②10月22日(水) 14:45~15:30

■会場:トレーニング室 ■定員:各 20 名

・10月28日(火) 10:00~11:30

■持物:のり・ハサミ・色鉛筆・ボンド

■持物:飲物・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



※1人1回

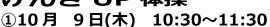
健やかストレッチ ①10月17日(金) 13:30~14:30

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

げんき UP 体操



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

ヘルシーフラダンス

カレンダー作り

■会場:集会室 ■定員:18名

・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





