事前中學。結論順

対象者 60歳以上の練馬区民の方(健康麻雀は利用証お持ちの方)受付開始 10月25日9:00~

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

健康麻雀初心者教室 ※窓口のみの受付になります

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

■対象者:利用証をお持ちの方

パソコン・スマホ相談会

①11月13日(木) ②11月27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



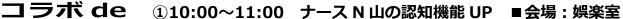
※1人1回

スマホ教室

◆お一人様 1 台の貸出機で受講となります

・11月11日(火) 10:00~12:00 スマホの基本と LINE

■会場:集会室 ■定員:各12名 ■持物:筆記用具 ※前日まで受付



・11月 11日(火) ②11:00~11:30 福祉、介護、医療の相談会 ■会場:交流談話サロン 💽

■定員:①12名 ②当日受付 ■持物:飲物 ※協力:やすらぎミラージュ地域包括支援センター



事前申2、3前6

対 象 者 利用証お持ちの方

申込期間 お便り配布~11月2日まで(事務所9:00~17:00) 電話申込 11月1日、2日の2日間(10:00~17:00) 抽選結果 11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)

·11月14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!!



※1人1回

手工芸教室 「クリスマスオーナメント」

·11月24日(月) 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

椅子ヨガ

①11月12日(水) 13:30~14:15 ②11月26日(水) 14:45~15:30

■会場:トレーニング室 ■定員:各20名 ■持物:飲物・タオル



気軽に水彩ぬり絵

·11月8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

・11月28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

健やかストレッチ

①11月10日(月) 13:30~14:30

②11月27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

げんき UP 体操

①11月13日(木) 10:30~11:30

②11月27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



カレンダー作り「クリスマスリース」

·11月21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



書道教室

・11月22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

ヘルシーフラダンス

・11月26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



レクスポ教室 「囲碁ボール」

・11月17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・上靴



