

事前申込・先着順

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

※1人1回

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



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



コラボ de

①10:00～11:00 ナースN山の認知機能UP ■会場：娛樂室
 ・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



事前申込・抽選

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 ※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！！



手工芸教室 「クリスマスオーナメント」

※1人1回

・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



椅子ヨガ

※1人1回

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



健やかストレッチ

※1人1回

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



げんき UP 体操

※1人1回

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

