

## 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 2月21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 ◆利用証をお持ちの方  
・3月 9日(月) 10:00~11:30 ■会場:集会室 ■定員:16名 ■持物:筆記用具



**パソコン・スマホ相談会** ※1人1回  
①3月12日(木) ②3月26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



**個別スマホ相談会** ◆9:00~ 9:30~ 10:00~  
・3月10日(火) 9:00~12:00 10:30~ 11:00~ 11:30~ 各2名  
■会場:集会室 ■定員:12名 ■持物:スマートフォン・筆記用具 ※当日まで受付



**おいしいお茶のいれ方教室** 「おいしいお茶でお菓子を楽しみましょう！」  
・3月17日(火) 14:30~16:00 ~“お〜いお茶の伊藤園”のティーテイスターから学ぶお茶のい・ろ・は~  
■会場:交流談話サロン ■定員:24名 ■持物:なし ■参加費:100円(当日会場にて集金)



**おしゃべりサロン(拡大版) 遺言講座「遺言書を書いてみよう」**  
・3月18日(水) 10:15~12:00 ■会場:集会室 ■定員:25名 ■持物:筆記用具



## 事前申込・抽選

対象者 利用証をお持ちの方  
申込期間 お便り配布~3月2日まで(事務所9:00~17:00)  
電話申込 3月1日、2日の2日間(10:00~17:00)  
抽選結果 3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  
・3月20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!  
■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 「カルトナーージュ」** ※1人1回  
・3月24日(火) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00  
■会場:集会室 ■定員:各18名  
■持物:ボンド・布切ハサミ・ボールペン・定規・洗濯バサミ4個・目打ち



**気軽に水彩ぬり絵**  
・3月21日(土) 10:00~11:30  
■会場:集会室 ■定員:16名 ■筆拭きタオル



**レクスポ教室 「囲碁ボール」**  
・3月16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



**椅子ヨガ** ※1人1回  
①3月11日(水) 13:30~14:15  
②3月25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



**絵てがみ教室**  
・3月27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



**カレンダー作り 「パートナーの日」**  
・3月26日(木) 10:00~11:30  
■会場:集会室 ■定員:18名  
■持物:のり・ハサミ・色鉛筆・定規



**書道教室 「写経」**  
・3月28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



**げんき UP 体操** ※1人1回  
①3月12日(木) 10:30~11:30  
②3月26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



**健やかストレッチ** ※1人1回  
①3月 9日(月) 13:30~14:30  
②3月26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

