

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 3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 ◆利用証をお持ちの方
・4月13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
①4月9日(木) ②4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



ステップアップスマホ相談会 ◆9:30~ ◆10:00~ ◆10:30~ ◆11:00~
・4月20日(月) 9:30~11:30 おひとり様 1回30分以内 各時間2名
■会場:娯楽室 ■定員:8名 ■持物:スマートフォン・筆記用具 ※当日まで受付



知って得するスマホ教室
・4月17日(金) 10:00~12:00 ※3月21日より受付開始(区報掲載)
■会場:娯楽室 ■定員:6名 ■持物:スマートフォン

満員
御礼



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~4月2日まで(事務所9:00~17:00)
電話申込 4月1日、2日の2日間(10:00~17:00)
抽選結果 4月5日に館内掲示で発表(電話でのお問合せ可)

かぎ編み教室 「四角モチーフ」
・4月20日(月) 10:00~12:00 ■会場:集会室 ■定員:10名 ■持物:かぎ針8号



テレビゲームでボウリング ※1人1回
・4月10日(金) ①9:30~10:30 ②10:45~11:45
※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 「お花のバッグチャーム」
・4月28日(火) ①10:00~11:30
※1人1回 ②13:30~15:00
■会場:集会室 ■定員:各18名 ■持物:裁縫道具・綿



おりがみ教室 「つばめ・Swallow」
・4月17日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00
■会場:集会室 ■定員:各18名 ※1人1回
■持物:黒ペン・木工用接着剤・つまようじ



気軽に水彩ぬり絵
・4月11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 「ボッチャ」
・4月27日(月) 14:00~15:30
■会場:集会室 ■定員:18名
■持物:飲物・動きやすい服装・靴



椅子ヨガ ※1人1回
①4月14日(火) 15:30~16:15
②4月21日(火) 15:30~16:15
■会場:トレーニング室 ■定員:各20名
■持物:飲物・タオル ※今月より第2・3火曜日の15:30からになりました



絵てがみ教室
・4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



カレンダー作り 「気球」
・4月24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・セロハンテープ



書道教室
・4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



げんき UP 体操 ※1人1回
①4月9日(木) 10:30~11:30
②4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



健やかストレッチ ※1人1回
①4月13日(月) 13:30~14:30
②4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

