

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 4月25日 9:00~
申込方法 事務所受付(9:00~17:00) 電話(10:00~17:00)

パソコン・スマホ相談会

①5月14日(木) ②5月28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 おひとり様 1回30分以内

・5月18日(月) ◆9:30~ ◆10:00~ ◆10:30~ ◆11:00~ ◆11:30~

■会場:娯楽室 ■定員:各1名計5名 ■持物:スマートフォン



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

・5月11日(月) 10:00~11:30 ■会場:集会室1 ■定員:16名 ■持物:筆記用具



知って得するスマホ教室

・5月15日(金) 10:00~12:00 ■会場:娯楽室 ■定員:6名 ■持物:スマートフォン

※4月21日より受付開始(区報掲載)



安全な自転車乗り方講座 石神井警察署の方が来ます!

・5月8日(金) 14:00~15:00 ■会場:集会室 ■定員:25名 ■持物:筆記用具

※4月21日より受付開始(区報掲載)



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~5月2日まで(事務所9:00~17:00)
電話申込 5月1日、2日の2日間(10:00~17:00)
抽選結果 5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

・5月8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)



おりがみ教室三原台敬老館編

「傘の花かご」 ※1人1回

・5月29日(金)①10:00~11:30②13:30~15:00

■会場:集会室 ■定員:各16名

■持物:黒ペン・木工用接着剤(即乾)・のり、はさみ・ピンセット・セロハンテープ・ホッチキス



手工芸教室「クラフトテープ籠」

・5月25日(月) ※1人1回

①10:00~11:30 ②13:30~15:00

■会場:集会室 ■定員:各16名 ■持物:定期・ボンド

洗濯ばさみ等・はさみ・マスキングテープ・(霧吹き)



絵てがみ教室

・5月22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



椅子ヨガ ※1人1回

①5月12日(火) 15:30~16:15

②5月19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



気軽に水彩ぬり絵

・5月9日(土) 10:00~11:30

■会場:集会室 ■定員:16名 ■筆拭きタオル



健やかストレッチ ※1人1回

①5月11日(月) 13:30~14:30

②5月28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



レクスポ教室「囲碁ボール」

・5月18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



げんきUP体操

①5月14日(木) 10:30~11:30

②5月28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



書道教室

・5月23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

