

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 6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

- ・7月13日(月) 10:00~11:30 ■会場:集会室 ■定員:16名
- 持物:筆記用具 ■利用証をお持ちの方
- 麻雀のやり方を忘れてしまった方 ■麻雀が初めての方



パソコン・スマホ相談会 ※1人1回

- ①7月9日(木) ①13:00~14:00 ②14:10~15:10
- ②7月23日(木) ①13:00~14:00 ②14:10~15:10
- 会場:パソコンコーナー ■定員:各5名
- 持物:スマートフォン等 ◆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

- ・7月20日(月) ①9:30~ ②10:00~ ③10:30~ ④11:00~ ⑤11:30~
- 会場:娯楽室 ■定員:各1名計5名 ■持物:スマートフォン



事前申込・抽選

対象者 対象者の記載がない事業は利用証をお持ちの方です。
申込期間 お便り配布~7月2日まで(事務所9:00~17:00)
電話申込 7月1日、2日の2日間(10:00~17:00)
抽選結果 7月5日に館内掲示で発表(電話でのお問合せ可)

書道教室

- ・7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



知って得するスマホ教室

- ・7月17日(金) 10:00~12:00
- 会場:娯楽室 ■定員:8名
- 持物:スマートフォン
- ※申込期間:6月21日から25日 抽選発表:27日
- ※60歳以上の練馬区民の方
- ※当選された方にセンターより電話でご連絡いたします。



テレビゲームでボウリング

- ・7月10日(金) ※1人1回
- 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「水引き」 ※1人1回

- ・7月30日(木)
- ①10:00~11:30 ②13:30~15:00
- 会場:集会室 ■定員:各16名
- 持物:ボンド・クリップ・はさみ



げんきUP体操 ※1人1回

- ①7月9日(木) 10:30~11:30
- ②7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



気軽に水彩ぬり絵

- ・7月11日(土) 10:00~11:30
- 会場:集会室 ■定員:16名
- 筆拭き



健やかストレッチ ※1人1回

- ①7月13日(月) 13:30~14:30
- ②7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



絵てがみ教室

- ・7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



折り紙教室 三原台敬老館編 ※1人1回

- 「涼のひととき~朝顔と金魚~」
- ・7月18日(土)
- ①10:00~11:30 ②13:30~15:00
- 会場:集会室 ■定員:各16名
- 持物:のり・はさみ・セロハンテープ
木工用ボンド・ピンセット



レクスポ教室「囲碁ボール」

- ・7月20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

