

事前申込・先着順

対象者
受付開始
申込方法

60歳以上の練馬区民の方

7月25日 9:00～

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 ※1人1回

①8月13日(木) ①13:00～14:00 ②14:10～15:10

②8月27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

・8月17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～8月2日まで(事務所9:00～17:00)

電話申込

8月1日、2日の2日間(10:00～17:00)

抽選結果

8月5日に館内掲示で発表(電話でのお問合せ可)

かぎ編み「チョーカー」

・8月19日(水) 10:00～12:00

■会場：集会室 ■定員：10名

■持物：かぎ針6号



カレンダー作り「リンゴ」

・8月25日(火) 10:00～11:30

■会場：集会室 ■定員：18名

■持物：のり・はさみ・色鉛筆・ボンド



レクスポ教室「ボッチャ」

・8月24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



テレビゲームでボウリング

※1人1回

・8月14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)



知って得するスマホ教室

・8月21日(金) 10:00～12:00

■会場：娯楽室 ■定員：8名

■持物：スマートフォン

テキスト(初回のみ配布)

※60歳以上の練馬区民の方

※申込期間:7月21日から25日 抽選発表:27日

※当選された方にセンターより

電話でご連絡いたします。



手工芸教室「猫ちゃんクリップ」※1人1回

・8月26日(水)

①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各16名

■持物：わた・布切はさみ・裁縫道具



気軽に水彩ぬり絵

・8月8日(土) 10:00～11:30

■会場：集会室 ■定員：16名

■筆拭き



げんきUP体操 ※1人1回

①8月13日(木) 10:30～11:30

②8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



健やかストレッチ ※1人1回

①8月10日(月) 13:30～14:30

②8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



絵てがみ教室

・8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



折り紙教室 「鶴の器」 ※1人1回

・8月11日(火)

①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各16名

■持物：筆記用具・つまようじ



書道教室

・8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

