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

はつらつ手づくり塾　フラワーセラピー「花コマ」

・11月17日(火) 10:00～10:45　■会場：集会室　■定員：10名
■持ち物：はさみ・ボンド・持ち帰り袋　■材料費：500円(当日講師へお支払いください。)
※地域活動フォローアップ受講生も参加します。

心と脳も愉快なゆるるんあ～と　～臨床美術体験講座～「光と色のステンドグラス」

絵心なくてOK！アートに心いやされるひと時を
・11月12日(木)　13:30～15:30　■会場：集会室　■対象者：練馬区民の方
■定員：10名　■持物：飲物・お手拭き　■参加費100円（当日会場にて集金いたします。）
※「臨床美術」および「臨床美術士」は日本におけるTOPPAN芸造研株式会社の登録商標です。

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

・11月9日(月)　10:00～11:30　■会場：集会室　■定員：16名　■持物：筆記用具

認知症講座　「認知症、備えて、知って、楽しんで！」　講師：医療法人社団翔洋会　辻 正純先生、立石 裕美先生

■11月14日(土)　13:30～15:00　■会場：集会室　■対象：練馬区民の方
■定員：50名　■持物：飲み物
専門医による「認知症最新情報」講座と作業療法士による認知症予防体操です。
動きやすい服装でご参加ください。講座の後には、はつらつまちかどピアノもありますよ！

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　10月25日 ～11月2日まで（事務所9：00～17：00）
電話申込　11月1日、2日の2日間（10：00～17：00）
抽選結果　11月5日に館内掲示で発表（電話でのお問合せ可）

健やかストレッチ

①11月9日(月)　13:30～14:40
②11月26日(木)　10:00～11:00
■会場：トレーニング室
■定員：15名■持物：飲物・タオル

レクスポ教室「囲碁ボール」

・11月16日(月)　14:00～15:30
■会場：集会室 ■定員：12名
■持物：飲物・動きやすい服装・上靴

おりがみ教室　「クリスマスリース」　※1人1回

・11月20日(金)
①10:00～11:30　②13:30～15:00
■会場：集会室　■定員：各16名
■持物：つまようじ・木工用接着剤・セロテープ・
定規(15㎝程度の物)・はさみ・のり

手工芸教室「ミニクリスマスタペストリー」

・11月24日(火)　※１人１回
①10:00～11:30　②13:30～15:00
■会場：集会室　■定員：各16名
■持物：ボンド・はさみ

絵てがみ教室

・11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

かぎ編み

11月の開催はございません。

書道教室

・11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

気軽に水彩ぬり絵

・11月14日(土)　10:00～11:30
■会場：集会室　■定員：16名　■筆拭き

テレビゲームでボウリング　※1人1回

・11月13日(金)
①9:30～10:30　②10:45～11:45
■会場：集会室　■定員：各12名
■持物：飲物・スコア表(お持ちの方)
※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！

げんきUP体操　※１人１回

①11月12日(木)　10:30～11:30
②11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

椅子ヨガ　※１人１回

①11月23日(月)　13:30～14:15
②11月30日(月)　13:30～14:15
■会場：トレーニング室
■定員：各20名■持物：飲物・タオル

カレンダー作り

11月の開催はございません。