

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～) 電話(10:00～17:00)

NEW 心と脳も愉快的ゆるるんあ～と ～臨床美術体験講座～

・5月16日(金) 14:00～15:30 絵心なくてもOKです。自分に素直になれるアートしませんか！
■会場：集会室 ■定員：16名 ■持物：飲物・筆記用具



パソコン・スマホ相談会

※1人1回

①5月8日(木) ②5月22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



スマホ教室

◆お一人様1台の貸出機で受講となります

・5月13日(火) 10:00～12:00 スマホの基本とLINE体験
■会場：集会室 ■定員：各12名 ■持物：筆記用具



事前申込・抽選

対象者 利用証お持ちの方
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 ※時間帯が変更になりました

※1人1回

・5月29日(木) ① 9:30～10:30 (ゲーム操作に慣れている方)
② 10:45～11:45 (初めての方・ゲーム操作が不安な方)
■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 「指あみでアクリルたわし」

※1人1回

・5月27日(火) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00
■会場：集会室 ■定員：各18名 ■持物：ハサミ



おりがみ教室

～ご案内～
今月の開催はありません。今後は「偶数月」
(2カ月に一度)の開催を予定しております。
予めご了承ください。



レクスポ教室 「囲碁ボール」

・5月19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・上履



絵てがみ教室

・5月23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



書道教室 「かな文字」

・5月24日(土) 10:00～11:30
■会場：集会室 ■定員：12名
■持物：道具一式・かな用筆・墨・半紙・新聞紙・雑巾



健やかストレッチ

※1人1回

①5月12日(月) 13:30～14:30
②5月22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



げんき UP 体操

※1人1回

①5月 8日(木) 10:30～11:30
②5月22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

・5月10日(土) 10:00～11:30
■会場：集会室 ■定員：16名 ■持物：筆拭きタオル



椅子ヨガ

※1人1回

①5月14日(水) 13:30～14:15
②5月28日(水) 14:45～15:30
■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

「女の子と傘」
・5月20日(火) 10:00～11:30
■会場：集会室 ■定員：18名
■持物：のり・ハサミ・色鉛筆・ボンド・セロハンテープ



ヘルシーフラダンス

・5月28日(水) 13:00～14:00
■会場：トレーニング室 ■定員：20名
■持物：飲物・筆記用具

