

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 5月25日 9:00~
申込方法 事務所受付(9:00~17:00) 電話(10:00~17:00)

ナンプレ解き方講座

・6月17日(火) 10:30~12:00

初めての方 大歓迎! 初級編

■会場: 集会室 ■定員: 16名 ■持物: 筆記用具・飲物



パソコン・スマホ相談会

①6月12日(木) ②6月26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

※1人1回



スマホ教室

・6月10日(火) 10:00~12:00

■会場: 集会室 ■定員: 各12名

◆お一人様1台の貸出機で受講となります

スマホの基本とキャッシュレス体験

■持物: 筆記用具 ※前日まで受付



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~6月2日まで(事務所9:00~17:00)

電話申込 6月1日、2日の2日間(10:00~17:00)

抽選結果 6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

・6月13日(金)

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)

※1人1回



かぎ編み教室

「くさり編みでミニ巾着」

・6月27日(金) 10:00~12:00

■会場: 集会室 ■定員: 12名 ■持物: かぎ針5号・ハサミ



手工芸教室

「布でつくる小物入れ」

・6月20日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00

■会場: 集会室 ■定員: 各18名 ■持物: 裁縫セット・布切バサミ・定規・ボールペン

※1人1回



おりがみ教室

「ペンギンの親子」

・6月16日(月)

①10:00~11:30 ②13:30~15:00

■会場: 集会室 ■定員: 各18名

■持物: つまようじ・飲物

※1人1回



レクスポ教室

「ストラックアウト」

・6月23日(月) 14:00~15:30

■会場: 集会室 ■定員: 20名

■持物: 飲物・動きやすい服装・靴



絵てがみ教室

・6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・筆拭きタオル



書道教室

「かな文字」

・6月28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

①6月 9日(月) 13:30~14:30

②6月26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



椅子ヨガ

※1人1回

①6月11日(水) 13:30~14:15

②6月25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「風鈴のリース」

・6月24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・ポンド・セロハンテープ



ヘルシーフラダンス

・6月25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



げんきUP体操

※1人1回

①6月12日(木) 10:30~11:30

②6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

