

## 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～) 電話(10:00～17:00)

### おしゃべりサロン 「大泉のお楽しみマップを作ろう」

・7月16日(水) 10:30～12:00 講師:大泉学園通り地域包括支援センター  
■会場:交流サロン ■定員:16名 ■持物:筆記用具 ※60歳未満の方でも参加OKです



### パソコン・スマホ相談会

※1人1回

①7月10日(木) ②7月24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

◆随時募集中!! 満員の場合はご了承ください



・7月8日(火) 10:00～12:00 スマホの基本と防災  
■会場:集会室 ■定員:12名 ■持物:筆記用具 ◆お一人様1台の貸出機で受講となります



## 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～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)

### テレビゲームでボウリング

※1人1回

・7月11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)



### 手工芸教室 「金魚のかざり」

※1人1回

・7月28日(月) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00  
■会場:集会室 ■定員:各18名 ■持物:ハサミ・ボンド



### かぎ編み教室

#### 「コースター」

・7月18日(金) 10:00～12:00  
■会場:集会室 ■定員12名  
■持物:かぎ針6号・ハサミ



### レクスポ教室 「囲碁ボール」

・7月21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

・7月25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」「漢字かな交わり書」

・7月26日(土) 10:00～11:30  
■会場:集会室 ■定員:12名  
■持物:道具一式・筆・墨・半紙・新聞紙・雑巾



### 椅子ヨガ

7～9月は都合により開催はありません。  
予めご了承ください。



### カレンダー作り

#### 「ゆかた」

・7月22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



### 健やかストレッチ

※1人1回

①7月14日(月) 13:30～14:30  
②7月24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

①7月10日(木) 10:30～11:30  
②7月24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



### ヘルシーフラダンス

・7月23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

