

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 7月25日 午前9時～
申込方法 事務所受付(9:00～) 電話(10:00～17:00)

第2回 はつらつ手づくり塾 テグスを使って夏のビーズストラップ
・8月21日(水) 14:00～15:30 ■材料費:300円
■会場:集会室 ■定員:10名 ■持物:ハサミ 使いたいビーズがあればお持ちください



パソコン・スマホ相談会

※1人1回

①8月8日(木) ②8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

・8月13日(火) ①10:00～11:30 入門編 ②14:00～15:30 基本とLINE

■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～8月2日まで 事務所に直接申込
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)

eスポーツ

★ボウリング

※1人1回

・8月9日(金) ①10:15～11:45 (ゲーム操作に慣れている方・スコアアップを目指したい方)
②13:30～15:00 (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 「パッチワーク風コースター」

※1人1回

・8月27日(火) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場:集会室 ■定員:各18名 ■持物:裁縫箱・布を切るハサミ・マチ針



おりがみ教室「朝顔」

※1人1回

・8月19日(月)

①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場:集会室 ■定員:各18名

■持物:木工ボンド・爪楊枝・黒ペン



レクスポ教室 「輪投げ」

・8月26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

・8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」

・8月24日(土) 10:00～11:30

■会場:集会室 ■定員:12名

■持物:道具一式・半紙・新聞紙・雑巾・細筆または筆ペン



気軽に水彩ぬり絵

・8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



かぎ編み教室「アクリルたわし」

・8月30日(金) 10:00～12:00

■会場:集会室 ■定員:12名

■持物:かぎ針7号



カレンダー作り

「案山子」

・8月29日(木) 10:00～11:30

■会場:集会室 ■定員:18名

■持物:のり・ハサミ・色鉛筆・サインペン・ボンド・セロテープ



健やかストレッチ

※1人1回

①8月19日(月) 13:30～14:30

②8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



ヘルシーフラダンス

・8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



げんきUP体操

※1人1回

①8月8日(木) 10:30～11:30

②8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

