

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 1月25日 9:00~
申込方法 事務所受付(9:00~17:00) 電話(10:00~17:00)

おしゃべりサロン 「アートでほぐそう、あたまところろ」

・2月19日(水) 10:10~12:00 ■会場:集会室 ■定員:16名 ■持物:飲物



パソコン・スマホ相談会

①2月13日(木) ②2月27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

◆お一人様1台の貸出機で受講となります

・2月11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 ※1人①②両方受講可能 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~2月2日まで(事務所9:00~17:00)
電話申込 2月1日、2日の2日間(10:00~17:00)
抽選結果 2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

■会場:集会室 ■定員:各12名 ■持物:飲物・スコア表(お持ちの方)

・2月14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)

※1人1回

②13:30~15:00 (初めての方・ゲーム操作が不安な方)



かぎ編み教室 「雪だるま」

■会場:集会室 ■定員:10名

・2月15日(土) 10:00~12:00 ■持物:かぎ針(8号)・ハサミ・ボンド・わた



手工芸教室 「袱紗(ふくさ)をつくろう！」

※1人1回

・2月25日(火) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00

■会場:集会室 ■定員:各18名 ■持物:裁縫道具



おりがみ教室 「星の箱」

※1人1回

・2月17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
筆記用具



レクスポ教室 「ダーツ」

・2月24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

・2月28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



気軽に水彩ぬり絵

・2月8日(土) 10:00~11:30

■会場:集会室 ■定員:16名 ■筆拭きタオル



椅子ヨガ

※1人1回

①2月12日(水) 13:30~14:15

②2月26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



書道教室 「作品展にむけて」

・2月22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



健やかストレッチ

※1人1回

①2月10日(月) 13:30~14:30

②2月27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



カレンダー作り 「蝶々とつくし」

・2月21日(金) 10:00~11:30

■会場:集会室 ■定員:18名 ■持物:のり・
ハサミ・色鉛筆



ヘルシーフラダンス

・2月26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

①2月13日(木) 10:30~11:30

②2月27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

