

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 2月21日 9:00～
申込方法 事務所受付(9:00～) 電話(10:00～17:00)

ナンプレ解き方講座

・3月12日(水) 10:30～12:00

■会場:集会室 ■定員:14名 ■持物:飲物・筆記用具



パソコン・スマホ相談会

※1人1回

①3月13日(木) ②3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



スマホ教室

◆お一人様1台の貸出機で受講となります

・3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両方受講できます



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～3月2日まで(事務所9:00～17:00)
電話申込 3月1日、2日の2日間(10:00～17:00)
抽選結果 3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

・3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)
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 「クラフトバンドで作るミニかご」

※1人1回

・3月25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・洗濯バサミ4個・定規(小さめ)・ボンド



おりがみ教室「パンダ」

※1人1回

・3月18日(火)

①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場:集会室 ■定員:各18名

■持物:黒ペン・木工ボンド・つまようじ



レクスポ教室 「囲碁ボール」

・3月17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

・3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



書道教室 「写経」

・3月22日(土) 10:00～11:30

■会場:集会室 ■定員:12名 ■持物:道具一式・半紙または写経用紙・細筆・新聞紙・雑巾



椅子ヨガ

※1人1回

①3月12日(水) 13:30～14:15

②3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



健やかストレッチ

※1人1回

①3月10日(月) 13:30～14:30

②3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

「ハナミズキ」

・3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・ボンド



げんき UP 体操

※1人1回

①3月13日(木) 10:30～11:30

②3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



ヘルシーフラダンス

・3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

