

## 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 午前9時～  
申込方法 事務所受付(9:00～) 電話(10:00～17:00)

### 食べて元気にちゃんとごはんといきいき栄養講座

・6月26日(水) 10:15～11:15

■会場：調理室 ■対象：練馬区民の方(年齢は問いません) ■定員：20名 ■持物：筆記用具



### パソコン・スマホ相談会

※1人1回

①6月13日(木) ②6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

・6月11日(火) ①10:00～11:30 基本とLINE ②14:00～15:30 基本とスマホ決済

■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～6月2日まで 事務所に直接申込  
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)

### eスポーツ

★ボウリング \*希望者多数のため今月より抽選になりました

※1人1回

・6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 「猫ちゃんクリップ」

※1人1回

・6月21日(金) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各18名 ■持物：裁縫道具・布八サミ



### おりがみ教室 「あじさい」

※1人1回

・6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・木工ボンド・つまようじ



### レクスポ教室 「ダーツ」

・6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

・6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

・6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

①6月10日(月) 13:30～14:30

②6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

「ひまわり」

・6月25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



### ヘルシーフラダンス

・6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

①6月13日(木) 10:30～11:30

②6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

