

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

川柳講座 川柳を楽しもう

・7月10日(水) 14:30～16:00
■会場:集会室 ■定員:10名 ■持物:筆記用具



パソコン・スマホ相談会

※1人1回

①7月11日(木) ②7月25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

・7月9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～7月2日まで 事務所に直接申込
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)

eスポーツ ★ボウリング

※1人1回

・7月12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 「組み紐を作ってみよう♪」

※1人1回

・7月23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



おりがみ教室「カタツムリ」 ※1人1回

・7月19日(金)
①10:00～11:30 ②13:30～15:00
■会場:集会室 ■定員:各18名
■持物:飲物・筆記用具



レクスポ教室 「囲碁ボール」

・7月15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26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

・7月13日(土) 10:00～11:30
■会場:集会室 ■定員:16名 ■持物:筆拭きタオル



書道教室

・7月27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



椅子ヨガ

・7月10日(水) 13:30～14:15
■会場:トレーニング室 ■定員:20名
■持物:飲物・タオル



カレンダー作り

「精霊馬」
・7月26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・定規



健やかストレッチ

※1人1回

①7月 8日(月) 13:30～14:30
②7月 25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

・7月24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

①7月11日(木) 10:30～11:30
②7月25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

