

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 8月25日 午前9時～
申込方法 事務所受付(9:00～) 電話(10:00～17:00)

おしゃべりサロン

～つながりの輪をひろげよう！～

・9月25日(水) 10:15～12:00

大泉北敬老館・西大泉敬老館、共催

■会場：集会室 ■定員：15名 ■持物：筆記用具



パソコン・スマホ相談会

※1人1回

①9月12日(木) ②9月26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

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

※1人1回

★はつらつ4センター対抗 ボウリング大会

・9月16日(月) ・10:00～11:30(練習) ・13:30～15:30(大会)

■会場：集会室 ■定員：12名 ■持物：飲物・動きやすい服装



手工芸教室 「フォトフレーム」

※1人1回

・9月23日(月) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各18名 ■持物：布切ハサミ・ボンド



おりがみ教室「MYエコバック」

※1人1回

・9月17日(火)

①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各18名

■持物：スティックのり・ペン(筆ペンなど)



レクスポ教室 「囲碁ボール」

・9月16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

・9月27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」

・9月28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・筆ペン・新聞紙・雑巾



椅子ヨガ

今月の開催はありません。
次回をお楽しみに！



カレンダー作り

「ぶどうの絵手紙」

・9月24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・タオル・筆ペンまたは水性ペン



健やかストレッチ

※1人1回

①9月9日(月) 13:30～14:30

②9月26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

・9月25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

①9月12日(木) 10:30～11:30

②9月26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

