

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 9月25日 午前9時～
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 ◆腕前不問 初心者OK!

・10月16日(水) 10:30～12:00 ■会場:集会室 ■定員:14名 ■持物:筆記用具 

パソコン・スマホ相談会

※1人1回

①10月10日(木) ②10月24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

・10月8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～10月2日まで 事務所に直接申込
電話申込 10月1日、2日の2日間(10:00～17:00)
抽選結果 10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 ■会場:集会室 ■定員:各12名 ■持物:飲物・スコア表(お持ちの方)

・10月11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 「マスクカバー」

・10月24日(木) 10:00～12:00 ■会場:集会室 ■定員:12名 ■持物:かぎ針(5号) 

手工芸教室 「キーホルダー付ミニポーチ」

※1人1回


・10月21日(月) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場:集会室 ■定員:各18名 ■持物:裁縫道具・布切ハサミ・定規・ボールペン・クリップ6個 

おりがみ教室「ポンポンマム飾り」

・10月18日(金) ※1人1回

①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場:集会室 ■定員:各18名 ■持物:爪楊枝
ピンセット・木工ボンド・セロハンテープ 

レクスポ教室 「ストラックアウト」

・10月28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


・10月25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

・10月12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

・10月9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 

書道教室 「かな文字」

・10月26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・細筆または筆ペン 

カレンダー作り

秋の味覚「まつたけ」

・10月22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・ボンド・クレヨン・セロハンテープ 


健やかストレッチ

※1人1回

①10月21日(月) 13:30～14:30

②10月24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

・10月23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

①10月10日(木) 10:30～11:30

②10月24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 