

## 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 11月25日 午前9時～  
申込方法 事務所受付(9:00～) 電話(10:00～17:00)

**第3回 はつらつ手づくり塾** ※1人1回  
①クリスマスリース②クリスマスオーナメント  
・12月4日(水) ①14:00～14:45 ②15:00～15:45 ■会場:集会室 ■定員:各10名 ■材料費:300円 ■持物:表紙参照 

**パソコン・スマホ相談会** ※1人1回  
①12月12日(木) ②12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   
・12月10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～12月2日まで 事務所に直接申込  
電話申込 12月1日、2日の2日間(10:00～17:00)  
抽選結果 12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** ■会場:集会室 ■定員:各12名 ■持物:飲物・スコア表(お持ちの方)  
・12月13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 「まる型モチーフ」**   
・12月16日(月) 13:30～15:30 ■会場:集会室 ■定員:12名 ■持物:かぎ針(8号)・ハサミ

**手工芸教室 「干支飾り(へび)」** ※1人1回   
・12月24日(火) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00  
■会場:集会室 ■定員:各18名 ■持物:裁縫道具・ハサミ・ボンド

**おりがみ教室「お正月飾り(巳)」** ※1人1回  
・12月17日(火)  
①10:00～11:30 ②13:30～15:00  
■会場:集会室 ■定員:各18名 ■持物:筆記用具   
スティックのり

**レクスポ教室 「ポッチャ」**   
・12月23日(月) 14:00～15:30  
■会場:集会室 ■定員:18名  
■持物:飲物・動きやすい服装・靴

**気軽に水彩ぬり絵**   
・12月14日(土) 10:00～11:30  
■会場:集会室 ■定員:16名 ■筆拭きタオル

**絵てがみ教室**   
・12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

**椅子ヨガ**   
**注!** 今月より2回開催になります!  
①12月11日(水) 13:30～14:15  
②12月25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 ※1人1回

**書道教室 「かな文字」**   
・12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・新聞紙・雑巾・細筆または筆ペン

**カレンダー作り 「こま」**   
・12月20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・セロハンテープ・ボンド

**健やかストレッチ** ※1人1回   
①12月9日(月) 13:30～14:30  
②12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**   
・12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   
①12月12日(木) 10:30～11:30  
②12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