

## 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 12月21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

・1月15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

①1月9日(木) ②1月23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

・1月14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 ①②両方とも受講できます



## 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28日まで 事務所に直接申込  
電話申込 12月27日、28日の2日間(10:00～17:00)  
抽選結果 1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

※1人1回

・1月10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 「水引き(梅結び)」

※1人1回

・1月27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・ボンド



### おりがみ教室「タンチョウヅル」

※1人1回

・1月17日(金)  
①10:00～11:30 ②13:30～15:00  
■会場:集会室 ■定員:各18名  
■持物:筆記用具・ハサミ・ピンセット・スティックのり



### レクスポ教室 「囲碁ボール」

・1月20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

・1月24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

・1月11日(土) 10:00～11:30  
■会場:集会室 ■定員:16名 ■持物:筆拭きタオル



### 椅子ヨガ

※1人1回

・1月8日(水) 13:30～14:15  
・1月22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



### 書道教室 「作品作り」

・1月25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



### カレンダー作り

「オニのお面」  
・1月21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



### 健やかストレッチ

※1人1回

①1月17日(金) 13:30～14:30  
②1月23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

・1月22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

①1月9日(木) 10:30～11:30  
②1月23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

