

## 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 3月25日 9:00~  
申込方法 事務所受付(9:00~17:00) 電話(10:00~17:00)

### ねりま お口すつきり体操

・4月16日(水) 10:10~11:10 ■会場:集会室 ■定員:50名 ■持物:飲物

### パソコン・スマホ相談会

※1人1回

①4月10日(木) ②4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

・4月8日(火) ①10:00~12:00 基本とLINE編 ②14:00~16:00 基本と防災  
■会場:集会室 ■定員:各12名 ■持物:筆記用具 ※1人①②両方受講可能 前日まで受付



## 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~4月2日まで(事務所9:00~17:00)  
電話申込 4月1日、2日の2日間(10:00~17:00)  
抽選結果 4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)

・4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 「ペットボトルカバー」

・4月21日(月) 10:00~12:00 ■会場:集会室 ■定員:12名 ■持物:かぎ針6号



### 手工芸教室 「ミニトートバッグ」

※1人1回

・4月29日(火) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00  
■会場:集会室 ■定員:各18名 ■持物:裁縫セット・布切バサミ



### おりがみ教室 「蝶々」

※1人1回

・4月18日(金)  
①10:00~11:30 ②13:30~15:00  
■会場:集会室 ■定員:各18名 ■持物:ハサミ  
スティックのり・筆記用具



### レクスポ教室 「輪投げ」

・4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

・4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

・4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

※1人1回

①4月9日(水) 13:30~14:15  
②4月23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 「かな文字」

・4月26日(土) 10:00~11:30  
■会場:集会室 ■定員:12名  
■持物:道具一式・かな用筆・墨・半紙・新聞紙・雑巾



### 健やかストレッチ

※1人1回

①4月14日(月) 13:30~14:30  
②4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



### カレンダー作り 「カーネーション」

・4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・ポンド



### ヘルシーフラダンス

・4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

①4月10日(木) 10:30~11:30  
②4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

