

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 9:00~
申込方法 事務所受付(9:00~17:00) 電話(10:00~17:00)

スマホで web171 体験 ◆災害時の連絡方法を学びます	※1人1回	
・12月1日(月) ①10:00~②10:30~③11:00~各30分 ■定員:各4名 ■持物:スマートフォン		
パソコン・スマートフォン相談会	※1人1回	
①12月11日(木) ②12月25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		

スマートフォン教室

・12月9日(火) 10:00~12:00 ◆お一人様1台の貸出機で受講となります
■会場:集会室 ■定員:各12名 ■持物:筆記用具 ※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~12月2日まで(事務所9:00~17:00)
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12日(金) ①9:30~10:30 ②10:45~11:45	※1人1回 ※ゲームでのボウリング 初めての方も是非ご参加ください!



かぎ編み教室 「ミニマフラー」

・12月18日(木) 10:00~12:00 ■会場:集会室 ■定員:10名 ■持物:かぎ針7号・ハサミ



手芸教室 「干支飾り『午』」

・12月17日(水) 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

※1人1回



おりがみ教室「お正月飾り『午』」

・12月23日(火) ※1人1回
①10:00~11:30 ②13:30~15:00
■会場:集会室 ■定員:各18名
■持物:ハサミ・木工ボンド・つまようじ・黒ペン(筆ペン等)



レクスボ教室 「輪投げ」

・12月22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



絵てかみ教室

・12月26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 『行書』

・12月27日(土) 10:00~11:30
■会場:集会室 ■定員:12名
■持物:道具一式・墨・筆・半紙・新聞紙・雑巾



健やかストレッチ

①12月8日(月) 13:30~14:30
②12月25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

※1人1回



ヘルシーフラダンス

①12月11日(木) 10:30~11:30
②12月25日(木) 13:30~14:30
■会場:トレーニング室 ■定員:各20名
■持物:飲物・筆記用具

※1人1回

