

## 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・スマホ相談会

※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

### スマホ教室

◆お一人様1台の貸出機で受講となります



・12月9日(火) 10:00～12:00 はじめてのスマートフォン体験  
 ■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) ① 9:30～10:30 ②10:45～11:45 ※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



### 手工芸教室 「干支飾り『午』」

※1人1回

・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



### 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)



### レクスポ教室 「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



### 絵てがみ教室

・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



### 気軽に水彩ぬり絵

・12月13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

①12月10日(水) 13:30～14:15  
 ②12月24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



### カレンダー作り「風たこあがれ～」

・12月19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・クレヨン・セロテープ



### 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

※1人1回

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



### ヘルシーフラダンス

・12月24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・タオル

