





## 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 5月25日 9:00~  
申込方法 事務所受付(9:00~17:00) 電話(10:00~17:00)

**東京都スマートフォン教室** ■基本操作 コミュニケーション 情報収集 申請・決済 総復習  
・6月3日10日17日24日(毎週水曜日) 9:15~12:15 全4回 1日より申込み受付  
■会場: 娯楽室 ■定員: 10名 ■持物: スマートフォン ※スマートフォン貸出可能 

**健康麻雀初心者教室** ◆窓口のみの受付になります ◆利用証をお持ちの方  
・6月8日(月) 10:00~11:30 ■会場: 集会室1 ■定員: 16名 ■持物: 筆記用具 


**パソコン・スマホ相談会** ※1人1回   
①6月11日(木) ②6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・飲み物 ◆講師: 練馬ITリーダーの会


**ステップアップスマホ相談会** おひとり様 1回 30分以内   
・6月15日(月) ◆9:30~◆10:00~◆10:30~◆11:00~◆11:30~  
■会場: 娯楽室 ■定員: 各1名計5名 ■持物: スマートフォン


**テレビゲームでボウリング** ※1人1回   
・6月4日(木) ①9:30~10:30 ②10:45~11:45  
※ゲームでのボウリングに参加されたことのある方。※今回は3名1チーム、1人3フレームの試合形式で行います。  
■会場: 集会室1 ■定員: 各12名 ■持物: 飲物


## 事前申込・抽選


対象者 利用証をお持ちの方  
申込期間 お便り配布~6月2日まで(事務所9:00~17:00)  
電話申込 6月1日、2日の2日間(10:00~17:00)  
抽選結果 6月5日に館内掲示で発表(電話でのお問合せ可)


**おりがみ教室「やっこつなぎでミニトレ」**  
・6月12日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00  
■会場: 集会室 ■定員: 各16名  
■持物: つまようじ・木工用接着剤 洗濯ばさみ4個・筆記用具 ※1人1回 


**レクスポ教室「輪投げ」**  
・6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 


**カレンダー作り  
「金魚ペーパークイリング」**   
・6月19日(金) 10:00~11:30 ■会場: 集会室  
■定員: 18名 ■持物: のり・はさみ・色鉛筆・ボンド


**手工芸教室「お薬手帳ケース」**  
・6月29日(月) ※1人1回  
①10:00~11:30 ②13:30~15:00   
■会場: 集会室 ■定員: 各16名  
■持物: 裁縫道具・ペン・はさみ


**椅子ヨガ** ※1人1回   
①6月9日(火) 15:30~16:15  
②6月16日(火) 15:30~16:15  
■会場: トレーニング室 ■定員: 各20名 ■持物: 飲物・タオル


**気軽に水彩ぬり絵**   
・6月13日(土) 10:00~11:30  
■会場: 集会室 ■定員: 16名 ■筆拭き


**げんきUP体操** ※1人1回   
①6月11日(木) 10:30~11:30  
②6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

**絵てがみ教室**   
・6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

**かぎ編み教室「ワンハンドルバックミニ」**  
・6月15日(月) 10:00~12:00 ■会場: 集会室   
■定員: 10名 ■持物: かぎ針5号 毛糸用とじ針

**書道教室**   
・6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

**知って得するスマホ教室**   
・6月19日(金) 10:00~12:00  
■会場: 娯楽室 ■定員: 6名 ■持物: スマートフォン  
※申込期間: 5月21日から5月25日 抽選発表: 27日

**健やかストレッチ**   
①6月8日(月) 13:30~14:30  
②6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