

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 8月25日 9:00～
申込方法 事務所受付(9:00～17:00) 電話(10:00～17:00)

パソコン・スマホ相談会

※1人1回

①9月10日(木) ①13:00～14:00 ②14:10～15:10

②9月24日(木) ①13:00～14:00 ②14:10～15:10

■会場：パソコンコーナー ■定員：各5名 ■持物：スマートフォン等 ◆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

・9月21日(月) ①9:30～ ②10:00～ ③10:30～ ④11:00～ ⑤11:30～

■会場：娯楽室 ■定員：各1名計5名 ■持物：スマートフォン



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

・9月14日(月) 10:00～11:30 ■会場：集会室 ■定員：16名 ■持物：筆記用具



事前申込・抽選

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

健やかストレッチ ※1人1回

①9月14日(月) 13:30～14:30

②9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



書道教室

・9月26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



レクスポ教室「囲碁ボール」

・9月21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・上履き



テレビゲームでボウリング

※1人1回

・9月11日(金)

①9:30～10:30 ②10:45～11:45

※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!

■会場：集会室 ■定員：各12名

■持物：飲物・スコア表(お持ちの方)



知って得するスマホ教室

・9月18日(金) 10:00～12:00

■会場：娯楽室 ■定員：8名

■持物：スマートフォン・テキスト(初回のみ配布)

※60歳以上の練馬区民の方

※申込期間:8月21日から25日

抽選発表:27日

※当選された方にセンターより

電話でご連絡いたします。



手工芸教室「パクパク小物入れ」※1人1回

・9月29日(火)

①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各16名

■持物：布切ばさみ・裁縫道具



気軽に水彩ぬり絵

・9月12日(土) 10:00～11:30

■会場：集会室 ■定員：16名 ■筆拭き



おりがみ教室 三原台敬老館編 ※1人1回

「秋の訪れ」～コスモスと赤とんぼ～

・9月10日(木)

①10:00～11:30 ②13:30～15:00

■会場：集会室 ■定員：各16名

■持物：のり・木工用ボンド・はさみ
セロハンテープ



げんきUP体操 ※1人1回

①9月10日(木) 10:30～11:30

②9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



絵てがみ教室

・9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



かぎ編み教室

9月の開催はございません。



椅子ヨガ

9月の開催はございません。

