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）

健康麻雀初心者教室　◆窓口のみの受付になります



・12月14日(月)　10:00～11:30　◆利用証をお持ちの方
■会場：集会室　■定員：16名　■持物：筆記用具

おしゃべりサロン「『私の生き方ノート』書き方講座」※練馬区民の方

・12月7日(月)　10:10～12:00　■会場：集会室　■定員：16名　■持物：筆記用具
「終活のはじめの一歩！」をみんなで楽しくトライ！
“最期まで自分らしく”をかなえるための講座です。



いきいき栄養講座と簡単！おいしい！シニアごはん

・12月9日(水)　10:00～11:00
■会　場：調理室　■定　員：17名
■対象者：練馬区民の方■持　物：筆記用具
いつまでも元気に過ごすための食事のとり方の話しと、手軽に作れる食事の紹介をします。個別相談、参加特典あり。試食はありません。



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　11月25日 ～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）

おりがみ教室　「干支の壁飾り」　※1人1回



・12月16日(水)
①10:00～11:30　②13:30～15:00
■会場：集会室　■定員：各16名
■持物：ハサミ・つまようじ・定規
スティックのり・筆記用具

レクスポ教室「ボッチャ」



・12月21日(月)　14:00～15:30
■会場：集会室 ■定員：18名
■持物：飲物・動きやすい服装・靴

絵てがみ教室



・12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

気軽に水彩ぬり絵



・12月12日(土)　10:00～11:30
■会場：集会室　■定員：16名　■筆拭き

書道教室



・12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

健やかストレッチ



①12月14日(月)　13:30～14:30
②12月24日(木)　10:00～11:00
■会場：トレーニング室
■定員：15名■持物：飲物・タオル

かぎ編み　12月の開催はございません。



手工芸教室「干支飾り『未』」　※１人１回



・12月22日(火)
①10:00～11:30　②13:30～15:00
■会場：集会室　■定員：各16名
■持物：裁縫道具・ハサミ・木工用接着剤

椅子ヨガ　※１人１回



①12月7日(月)　13:30～14:15
②12月28日(月)　13:30～14:15
■会場：トレーニング室
■定員：各20名■持物：飲物・タオル

げんきUP体操　※１人１回



①12月10日(木)　10:30～11:30
②12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

カレンダー作り「未の絵馬」



・12月18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・木工用接着剤

テレビゲームでボウリング　※1人1回



・12月11日(金)
①9:30～10:30　②10:45～11:45
■会場：集会室　■定員：各12名
■持物：飲物・スコア表(お持ちの方)
※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！