

はつらつシニア活躍応援塾講座

昨年10月から12月にかけて実施した「練馬区はつらつシニア活躍応援塾」の修了生が、それぞれの趣味や特技を生かした講座を開催します。皆様、興味を持たれたテーマの講座に是非ご参加ください。

1月 20日(月) 10:30～11:30 『家族が脳疾患で倒れた時』

会場：練馬区立区民・産業プラザ ココネリホール 講師：坂本 千鶴子
(練馬駅中央北口から徒歩1分)

2月

3日(月) 9:30～10:30 『手作り旅行の楽しみ』 講師：太田 勉
10:30～11:30 『超入門スペイン語講座①』 講師：山田 正子

会場：練馬区立勤労福祉会館 集会室(大泉学園駅南口から徒歩3分)

10日(月) 10:30～11:30 『かんたん手品』 講師：萩原 進
10:30～11:30 『超入門スペイン語講座②』 講師：山田 正子

会場：練馬区立勤労福祉会館 集会室(大泉学園駅南口から徒歩3分)

19日(水) 9:30～10:30 『シニアの為に
セルフメディケーション』 講師：奥住 悠夫
10:30～11:30 『フラワーアレンジメント』 講師：本多 節子

会場：石神井公園区民交流センター 大会議室(石神井公園駅北口から徒歩1分)

26日(水) 10:30～11:30 『リサイクル作品』 講師：並木 秀子

会場：石神井公園区民交流センター 大会議室(石神井公園駅北口から徒歩1分)

🍀 受講料：無料(1回のみ受講可。どなたでも受講いただけます。)

🍀 参加方法：当日、開始時間までに直接会場までお越しください(予約不要)
受講者多数の場合は、先着順とさせていただきます。

🍀 お問い合わせ先：はつらつシニア活躍応援塾事務局(株式会社ジェイレック)
フリーダイヤル：0120-198-606

はつらつシニア活躍応援塾講座

昨年10月から12月にかけて実施した「練馬区はつらつシニア活躍応援塾」の修了生が、それぞれの趣味や特技を生かした講座を開催します。皆様、興味を持たれたテーマの講座に是非ご参加ください。

3月

4日(水) 9:30～10:30 『60歳からもう一度英会話』 講師：高原 進

9:30～10:30 『悪徳業者のダマシのテクニックと対策について』 講師：河邊 啓一

10:30～11:30 『シニアファッションコーディネート』 講師：西村 裕子

10:30～11:30 『ふまねっと運動』 講師：伊藤 千鶴子

会場：練馬区立区民・産業プラザ 研修室1（練馬駅中央北口から徒歩1分）

11日(水) 14:00～15:00 『脳活』 講師：花館 一子

15:00～16:00 『南米アンデス音楽 フォルクローレはいかがですか？』 講師：上川 信行

15:00～16:00 『ふまねっと運動』 講師：伊藤 千鶴子

会場：練馬区立区民・産業プラザ ココネリホール
（練馬駅中央北口から徒歩1分）

12日(木) 10:30～11:30 『超入門スペイン語講座③』 講師：山田 正子

会場：練馬区立勤労福祉会館 集会室（大泉学園駅南口から徒歩3分）

26日(木) 14:00～15:00 『家族が脳疾患で倒れた時』 講師：坂本 千鶴子

会場：練馬区立区民・産業プラザ ココネリホール

🍀 受講料：無料（1回のみ受講可。どなたでも受講いただけます。）

🍀 参加方法：当日、開始時間までに直接会場までお越しください（予約不要）
受講者多数の場合は、先着順とさせていただきます。

🍀 お問い合わせ先：はつらつシニア活躍応援塾事務局（株式会社ジェイレック）
フリーダイヤル：0120-198-606