講師をお探しの方へ!!
「区民発」生涯学習出前講座

さまざまな趣味や特技をもつ区民の方が、学校や地域の団体などからの求めに応じて講座を開催します。
実施日時・場所などの調整は、当事者間で行っていただきますので、あらかじめご了承ください。

詳しくは、学びと文化の情報サイト（https://www.asobiosentoya.jp/）をご覧ください

（お問い合わせ）練馬区立生涯学習センター　電話3991－1667

第2月曜を除く月曜日（月曜日が祝休日の場合は開館）および年末年始休館

令和８年８月８日現在３９講座

登録コード	講座名	登録コード	講座名
A−1−4	やさしい絵画教室（アクリル画・油彩・水彩等）	D−4−1	国際共通語エスペラントを使っての民間交流
A−1−7	和紙ちぎり絵教室	D−5−1	妊娠を考える前に知っておきたい食事と健康づくり
A−1−8	和紙ちぎり絵を楽しもう	D−5−11	アロマ講座＆アロマクラフト作り実習
A−3−1	書道（漢字・かな書道、写経、実用書、古典、作品制作）	D−6−1	認知症予防出前講座
A−4−2	デジタルコンパクトカメラ・デジタル一眼レフカメラ入門	D−8−1	このままで大丈夫?50代からの片付けと家の見直し
A−4−3	日本が元気だった頃にタイムスリップ！ ー1970年代のこども向け実写ドラマをみるー	D−8−2	料理教室
A−5−1	花柳流日本舞踊教室	D−8−3	脳卒中（脳梗塞）にならない為の食と運動と健康
A−8−8	たのしい折り紙	F−6−1	疲労骨折を防ぐ！ 青少年アスリート向け食育/野球の基本を学ぼう！
B−1−2	あの頃の懐かしいシャンソン・抒情歌を楽しく歌おう会	G−2−2	水中ポールウォーキング
B−1−3	健康コーラス（唱歌、抒情歌、ポピュラーソング）	H−3−3	丹田呼吸健康法
B−4−2	歌謡ボイストレーニング講座	J−2−1	やさしいイスラエルのフォークダンスをみんなで踊ろう！
C−1−1	川柳初心者教室	J−3−3	ボディ・コンディショニング（こころとからだの健康づくり）
C−2−2	「シャーロック・ホームズ物語」の楽しみ	J−3−6	フラダンス・タヒチアン
C−3−1	練馬地域歴史研究講座「光が丘学」	J−3−7	レッツ　エンジョイ！！　ヘルシーフラダンス！！
C−3−3	0歳からの「からだで感じるアフリカンリズム」	J−3−9	ミュージカルビクス（椅子に座って行う健康体操）
C−3−4	宮本武蔵	J−3−10	フィトネスベリーダンス
C−3−5	世界遺産マイスターが薦める、行ってみたい世界遺産	K−1−1	ノルディックウォーク講座＆ポールエクササイズ
C−4−1	初めての海外旅行英会話/初めてのフランス語入門	K−1−2	みんなのノルディック体操
C−4−6	英検学習会	K−1−3	2本のポールをもって椅子からはじめるノルディックエクササイズ
C−9−1	健康そろばん講座　そろばんで右脳を鍛えよう！		