

相談情報ひろば『らくぜん』

わくわく

ダンス

毎月 第3木曜日

11:00~12:00

65歳以上
シニア限定

椅子に座って
できるので
安心安全

ダンス
初心者歓迎



参加費 **500円**

動きやすい服装でお越しください。
必要な方はタオル、飲み物をご持参
ください。

場所：楽膳倶楽部 旭町ハウス2階
(練馬区旭町1-31-4)

お申し込みはこちらから(空きがあれば当日参加もOK!)

お電話・メールどちらでも可能です!

メール：rakuzen@tokyo.nifty.jp

NPO法人楽膳倶楽部

☎ 03-6915-6300



カメラ機能を開いてこちらを
かざして読み込んでください。
メール画面が開きます。

毎週
金曜日

10～15時

パソコンもOK！

相談情報ひろばらくぜん

スマホ相談室

参加費

(1枠30分)

500円

- ・スマホ、パソコンをご持参ください
- ・年齢問わず、どなたでもご参加いただけます

\なんでも相談できます/

- スマホ、パソコンの基本操作
- アプリの使い方
- LINEの使い方
- 機種変更後のデータ移行
- Excelの使い方
- chatGPTを使ってみたい

場所

楽膳倶楽部 旭町ハウス
(練馬区旭町1-31-4)

講師

三木 紀子

元システムエンジニア

お申し込みはこちらから(空きがあれば当日参加もOK！)

お電話・フォームどちらでも可能です！

NPO法人楽膳倶楽部

☎ 03-6915-6300



カメラ機能を開いて
こちらをかざして
読み込んでください。