

令和7年3月号

発行日：令和7年2月20日発行・練馬区立三原台敬老館  
〒177-0031 練馬区三原台2-11-29 Tel/Fax 03 (3924) 8834  
Eメール:miharadai-keiroukan@nerima-swf.jp



# 敬老館便り



※事業講師の都合により急遽事業が変更になる場合があります。予めご承知下さい。

	事業内容	日時	定員	備考 (※飲物持参)
事前 申込 事業 (先着 順)	【館】スマホ相談会	24日(月) 13:00~15:30	各1名(計5名)	30分/1人の相談会です
	ペルヴィスワーク 骨盤ストレッチ	6日(木) 11日(火) 21日(金) 25日(火) 10:00~11:00	20名程度	ヨガマットまたはバスタオル 1人1回のみ参加
	シニア・ヨガ	5日(水) 13日(木) 19日(水) 28日(金) 10:00~11:00	15名	1人1回のみ参加
	水彩色えんぴつクラブ	18日(火) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名	
	おり紙広場	7日(金) 8日(土) 11日(火) 10:00~11:30	各8名	持物：事務所入口横に けいじしてあります
	わくわくカレンダー	28日(金) 10:00~11:30	15名	詳細は受付でお願いします
	はつらつシニア活躍応援塾卒業生 ポプリの額飾	12日(水) 10:00~11:30	15名	各自ボンドを持参ください
	練馬区健康推進課体操指導員 派遣事業 ねりま お口すっきり体操	11日(火) 13:30~15:00	20名	詳細は受付でお願いします
	NEW 脳活プログラム 大人も楽しめる絵本の会	18日(火) 10:30~11:30	20名程度	詳細は受付でお願いします
	NEW 音楽交流会 「だいこんプラス」& 泉新小 ねりっこ学童クラブのみなさん	29日(土) 10:30~11:30	30名程度	わくわく、嬉しい、リズム♪ 地域のみんなで楽しみましょう
	セーフティ教室	24日(月) 10:45~11:30	30名程度	光が丘警察署安全生活課防犯係 特殊詐欺の事例・防止など
参加 自由 事業 (窓口 受付)	にこやか体操 (健康相談17日)	3日(月) 10日(月) 17日(月) 24日(月) 31日(月) 10:00~10:45	30名程度	10日(月)体操終了後に利用 者懇談会を開催します。
	健康いきいき体操	7日(金) 15日(土) 22日(土) 27日(木) 10:00~11:15	26名程度	7日,15日 5本指靴下 浴用タオル 22日,27日 ヨガマットor バスタオル
	フラダンスクラブ	12日(水) 26日(水) 10:00~11:00	26名程度	
	三原台ポッチャーズ	1日(土) 13:30~14:30	15名程度	
	ゲームにトライ (ボウリング)	17日(月) 13:30~14:00	5名程度	
	小さな映画会	26日(水) 10:00~12:00	30名程度	
	合唱カラオケ横丁	14日(金) 10:00~11:00	15名程度	
	川柳道場	4日(火) 10:00~11:30	12名程度	句箋は事業の際に 先生に提出下さい
	書道	21日(金) 10:00~11:30	12名程度	書道一式
	レクダンス	6日(木) 13日(木) 13:30~15:00	30名程度	手ぬぐい (肩幅以上の長さ)
	もの作り交流会	15日(土) 22日(土) 10:00~11:30	12名程度	
	脳トレチョイス	3日(月) 10:50~11:20		詳細は受付までお願い致します

～利用者懇談会開催のお知らせ～

3月10日(月)10:45～ R7年度についてなど・多くの方のご参加をお待ちしております。

☆3月事業申込日☆ 2月21日(金)先着 9時～ 電話での申込みは13時～

★参加自由事業につきましては、講師の都合や天候などにより中止の場合がございます。参加される際には受付かお電話でご確認下さい。