

令和7年5月号

発行日：令和7年4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	26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	13日(火) 27日(火) 10:00~11:00	24名	持物：ヨガマットまたはバスタオル 骨盤ストレッチまたは シニア・ヨガ どちらか1人1回のみ 参加となります。
	シニア・ヨガ	7日(水) 21日(水) 10:00~11:00	15名	
	水彩色えんぴつクラブ	9日(金) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名	
	おり紙広場	7日(水) 14日(水) 23日(金) 10:00~11:30	15名	持物：事務所入口横に 掲示してあります
	わくわくカレンダー	24日(土) 10:00~11:30	15名	詳細は受付でお願いします
	「わくわく絵本」 大人も楽しめる絵本の会 事業名を変更しました	20日(火) 10:00~11:00	20名程度	詳細は受付でお願いします
参加自由事業 (窓口受付)	にこやか体操 (健康相談26日)	12日(月) 19日(月) 26日(月) 10:00~10:45	30名程度	
	健康いきいき体操	2日(金) 17日(土) 10:00~11:15	26名程度	5本指靴下・浴用タオル
	ねりまゆるらく体操	8日(木) 22日(木) 10:00~11:15	26名程度	NEW ヨガマットor バスタオル
	コア・エクササイズ	15日(木) 29日(木) 10:00~11:00	26名程度	NEW ヨガマットor バスタオル
	フラダンスクラブ	14日(水) 28日(水) 10:00~11:00	26名程度	
	レクダンス	8日(木) 22日(木) 13:30~15:00	30名程度	手ぬぐい (肩幅以上の長さ)
	三原台ポチャーズ	10日(土) 13:30~14:30	15名程度	
	ゲームにトライ (ボウリング)	19日(月) 13:30~14:00	5名程度	
	フレイル予防 オンライン講座	15日(木) 14:30~15:30	10名程度	講座&体操があります
	合唱カラオケ横丁	1日(木) 10:00~11:00	15名程度	
		～リクエストday～ 30日(金) 10:00~11:00	15名程度	NEW
	小さな映画会	31日(土) 10:00~12:00	30名程度	
	書道	16日(金) 10:00~11:30	12名程度	
	もの作り交流会	13日(火) 10:00~11:30	12名程度	
	脳トレチョイス	12日(月) 10:50~11:20		詳細は受付までお願い致します

☆5月事業申込日☆ 4月21日(月) 先着 電話での申込み・確認・変更は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。

