

令和6年10月号

発行日：令和6年9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



※熱中症特別警戒アラート発表時は事業を中止します。ご承知おきください。

※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)	知って得する スマホ教室	10月2日(水) 14:00~16:00 11月6日(水) ※2回連続講座になります。	6名	筆記用具
	【館】スマホ相談会	29日(火) 9:30~12:00	各1名(計5名)	30分/1人の相談会です。
	ベルヴィスワーク 骨盤ストレッチ	3日(木) 8日(火) 18日(金) 22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	2日(水) 10日(木) 16日(水) 25日(金) 10:00~11:00	15名	1人1回のみ の参加
	水彩色えんぴつクラブ	11日(金) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名	
	今月のつくってみよう	30日(水) 10:00~11:30 13:30~15:00	12名	持物は館内に掲示
	わくわくカレンダー	26日(土) 10:00~11:30	15名	詳細は受付まで お願い致します
	参加自由事業 (窓口受付)	にこやか体操 (健康相談21日)	7日(月) 21日(月) 28日(月) 10:00~10:45	30名程度
健康いきいき体操		4日(金) 11日(金) 19日(土) 24日(木) 10:00~11:15	26名程度	4日,19日 5本指靴下、浴用タオル 11日,24日 ヨガマット又はバスタオル
フラダンスクラブ		9日(水) 23日(水) 10:00~11:00	26名程度	
三原台ポッチャーズ		19日(土) 13:30~14:30	15名程度	
ゲームにトライ		21日(月) 13:30~14:00	5名程度	
フレイル予防 オンライン講座		17日(木) 14:30~15:30	10名程度	今回のテーマは 【心疾患の予防】です
合唱カラオケ横丁		15日(火) 10:00~11:00	15名程度	
川柳道場		1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		18日(金) 10:00~11:30	12名程度	書道一式
もの作り交流会		2日(水) 17日(木) 10:00~11:30	12名	
脳トレチョイス		7日(月) 10:50~11:20		詳細は受付まで お願い致します
【都】スマホ相談会		3日(木) 9:30~12:30	10名程度	

☆10月事業申込日☆ 9月21日(土) 先着 9時~ 電話申し込みは10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。