

令和6年11月号

発行日：令和6年10月19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	25日(月) 13:00~15:30	各1名(計5名)	30分/1人の相談会です。
	ヘルヴィスワーク 骨盤ストレッチ	7日(木) 12日(火) 15日(金) 26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	6日(水) 14日(木) 20日(水) 22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	13日(水) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名	
	おり紙広場	14日(木) 22日(金) 29日(金) 10:00~11:30	8名	
	わくわくカレンダー	30日(土) 10:00~11:30	15名	詳細は受付でお願いします
	NEW 食べて元気に ちゃん とごはん と いきいき栄養講座	21日(木) 10:00~11:00	15名	★高齢者みんな健康 プロジェクト
参加自由事業 (窓口受付)	にこやか体操 (健康相談25日)	11日(月) 18日(月) 25日(月) 10:00~10:45	30名程度	
	健康いきいき体操	1日(金) 9日(土) 16日(土) 28日(木) 10:00~11:15	26名程度	1日.16日 5本指靴下 浴用タオル 9日.28日 ヨガマットor バスタオル
	フラダンスクラブ	13日(水) 27日(水) 10:00~11:00	26名程度	
	三原台ポッチャーズ	2日(土) 13:30~14:30	15名程度	
	ゲームにトライ (ボーリング)	18日(月) 11:00~11:30	5名程度	
	フレイル予防 オンライン講座	21日(木) 14:30~15:30	10名程度	今回のテーマは 【歩行時の転倒予防】です
	合唱カラオケ横丁	19日(火) 10:00~11:00	15名程度	
	川柳道場	5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	15日(金) 10:00~11:30	12名程度	書道一式
	NEW レクダンス	7日(木) 13:30~15:30	30名程度	11月よりスタートする事業です
		14日(木) みんなで楽しく踊りましょう	30名程度	今月は盆踊りの曲が中心です。
	薬と健康について	18日(月) 11:00~12:00 講師 練馬区薬剤師会 倉田 一恵氏	50名程度	詳細は受付までお願い致します
	小さな映画会	26日(火) 10:00~12:00	10名程度	詳細は受付まで お願い致します
	脳トレチョイス	11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	7日(木) 9:30~12:30	10名程度		

☆11月事業申込日☆ 10月21日(月)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。