

令和6年12月号

発行日：令和6年11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) | 知って得する スマホ教室 | 12月 4日(水) 14:00~16:00 1月22日(水) ※2回連続講座になります。 | 6名 | 筆記用具 |
| | 【都】スマホ体験館 | 5日(木) 9:30~12:30 | 10名程度 | |
| | 【館】スマホ相談会 | 23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 | 5日(木) 10日(火) 20日(金) 24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 | 4日(水) 12日(木) 18日(水) 27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 | 13日(金) 10:00~11:30 13:30~15:00 | 15名 | |
| | 今月のつくってみよう | 18日(水) 10:00~11:30 13:30~15:00 | 15名 | |
| | わくわくカレンダー | 24日(火) 10:00~11:30 | 15名 | 詳細は受付でお願いします |
| | 年賀状を作ろう | 9日(月) 13:30~15:00 | 12名 | |
| | ねりま ゆる×らく体操 | 12日(木) 13:30~15:00 | 30名 | タオル(肩幅以上の長さ) |
| | 30分ボランティア クリーン大作戦 | 7日(土) 13:00~13:30 | 20名程度 | 詳細は受付でお願いします ※雨の日は中止です |
| | 起震車 体験 | 大地震!!立っていられますか?体験してみよう | 23日(月) 11:00~11:30 11:30~12:00 | 40名程度 30名程度 |
| 参加自由事業 (窓口受付) | | にこやか体操 (健康相談16日) | 2日(月) 9日(月) 16日(月) 23日(月) 10:00~10:45 | 30名程度 |
| | 健康いきいき体操 | 6日(金) 14日(土) 21日(土) 26日(木) 10:00~11:15 | 26名程度 | 6日,21日 5本指靴下 浴用タオル 14日,26日 ヨガマットor バスタオル |
| | フラダンスクラブ | 11日(水) 25日(水) 10:00~11:00 | 26名程度 | |
| | ポッチャ交流会 | 7日(土) 13:45~14:45 | 15名程度 | |
| | ゲームにトライ (ボーリング) | 16日(月) 13:30~14:00 | 5名程度 | |
| | フレイル予防 オンライン講座 | 19日(木) 14:30~15:30 | 10名程度 | 今回のテーマは 【脳卒中の予防】です |
| | 合唱カラオケ横丁 | 17日(火) 10:00~11:00 | 15名程度 | |
| | 川柳道場 | 3日(火) 10:00~11:00 | 12名程度 | 句箋は事業の際に 先生に提出下さい |
| | 書道 | 20日(金) 10:00~11:30 | 12名程度 | 書道一式 |
| | レクダンス | 5日(木) 19日(木) 13:30~15:30 | 30名程度 | タオル(肩幅以上の長さ) |
| | もの作り交流会 | 4日(水) 10日(火) 19日(木) 10:00~11:30 | 12名程度 | |
| | ハンドベル演奏会 | 7日(土) 11:00~11:30 | 30名程度 | クリスマスの曲など |
| | 脳トレチョイス | 2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 | 5日(木) 13:30~16:30 | 10名程度 | |

★12月事業申込日★ 11月21日(木)先着 9時~ 電話での申込みは13時~

※12月事業申込よりお電話での申込みは13時~となります。

★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。