

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)
起震車 体験	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
	大地震!!立っただけで揺れますか?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	対象者:利用証のある方 対象者:区民の方
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。