

令和7年1月号

発行日：令和6年12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	27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	14日(火) 17日(金) 28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	9日(木) 10日(金) 24日(金) 29日(水) 10:00~11:00	15名	1人1回のみ参加
	水彩色えんぴつクラブ	10日(金) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名	
	おり紙広場	15日(水) 22日(水) 29日(水) 10:00~11:30	8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	31日(金) 10:00~11:30	15名	詳細は受付でお願いします
参加自由事業 (窓口受付)	起震車 体験 にこやか体操 (健康相談27日)	6日(月) 20日(月) 27日(月) 10:00~10:45	30名程度	
	健康いきいき体操	11日(土) 18日(土) 23日(木) 31日(金) 10:00~11:15	26名程度	18日,31日 5本指靴下 浴用タオル 11日,23日 ヨガマットor バスタオル
	フラダンスクラブ	8日(水) 22日(水) 10:00~11:00	26名程度	
	三原台ポッチャーズ	11日(土) 13:30~14:30	15名程度	
	ゲームにトライ (ボーリング)	20日(月) 13:30~14:00	5名程度	
	フレイル予防 オンライン講座	16日(木) 14:30~15:30	10名程度	今回のテーマは 【内部疾患・身体症状予防 のまとめ】です
	合唱カラオケ横丁	25日(土) 10:00~11:00	15名程度	
	川柳道場	7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	17日(金) 10:00~11:30	12名程度	書道一式
	レクダンス	9日(木) 16日(木) 13:30~15:00	30名程度	手ぬぐい (肩幅以上の長さ)
	もの作り交流会	16日(木) 28日(火) 10:00~11:30	12名程度	
	小さな映画会	30日(木) 10:00~12:00	30名程度	
	脳トレチョイス	6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	9日(木) 9:30~12:30	10名程度	

☆1月事業申込日☆ 12月21日(土)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~となっています。



★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。