

令和7年2月号

発行日：令和6年1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	2月5日(水) 14:00~16:00 3月5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	25日(火) 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	6日(木) 21日(金) 25日(火) 10:00~11:00 14日(金) 13:30~14:30	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	5日(水) 13日(木) 19日(水) 28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	14日(金) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名	
	今月のつくってみよう	26日(水) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名	
	わくわくカレンダー	28日(金) 10:00~11:30	15名	詳細は受付でお願いします
	稲荷山図書館「お話の会」 &館のミニ体操	18日(火) 10:30~11:30	20名	詳細は受付でお願いします
	東京都スポーツ文化事業団 派遣事業 「ユニカール」	15日(土) 13:30~15:00	18名	専用カーペットの上でプラス ティック製のストーンを滑らせる スポーツです
	参加 自由 事業 (窓口受付)	にこやか体操 (健康相談17日)	3日(月) 10日(月) 17日(月) 10:00~10:45	30名程度
健康いきいき体操		8日(土) 15日(土) 22日(土) 27日(木) 10:00~11:15	26名程度	15日,22日 5本指靴下 浴用タオル 8日,27日 ヨガマットor バスタオル
フラダンスクラブ		12日(水) 26日(水) 10:00~11:00	26名程度	
ポッチャ交流会		1日(土) 13:30~14:30	15名程度	
ゲームにトライ (ボウリング)		17日(月) 13:30~14:00	5名程度	
フレイル予防 オンライン講座		20日(木) 14:30~15:30	10名程度	今回のテーマは 【認知症の予防】です
合唱カラオケ横丁		20日(木) 10:00~11:00	15名程度	
川柳道場		4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		21日(金) 10:00~11:30	12名程度	書道一式
レクダンス		6日(木) 13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		7日(金) 19日(水) 10:00~11:30	12名程度	
脳トレチョイス		3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		6日(木) 9:30~12:30	10名程度	

☆2月事業申込日☆ 1月21日(火) 先着 9時~ 電話での申込みは13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。