

令和7年4月号

発行日：令和7年3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	28日(月) 13:00~15:30	各1名(計5名)	30分/1人の相談会です
	知って得する スマホ相談会	4月2日(水) 14:00~16:00 5月7日(水) ※2回連続講座になります。	6名	筆記用具
	ペルヴィスワーク 骨盤ストレッチ	8日(火) 22日(火) 10:00~11:00	24名	持物：ヨガマットまたはバスタオル 骨盤ストレッチまたは シニア・ヨガ どちらか1人1回のみ 参加となります。
	シニア・ヨガ	2日(水) 16日(水) 10:00~11:00	15名	
	水彩色えんぴつクラブ	11日(金) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名	ヨガマットまたはバスタオル
	今月のつくってみよう	22日(火) 10:00~11:30 13:30~15:00	15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	30日(水) 10:00~11:30	15名	詳細は受付でお願いします
	脳活プログラム 大人も楽しめる絵本の会	15日(火) 10:00~11:00	20名程度	詳細は受付でお願いします
参加 自由 事業 (窓口 受付)	にこやか体操 (健康相談21日)	7日(月) 14日(月) 21日(月) 28日(月) 10:00~10:45	30名程度	
	健康いきいき体操	4日(金) 19日(土) 10:00~11:15	26名程度	5本指靴下・浴用タオル
	ねりまゆるらく体操	10日(木) 24日(木) 10:00~11:15	26名程度	<b>NEW</b> ヨガマットor バスタオル
	コア・エクササイズ	3日(木) 17日(木) 10:00~11:00	26名程度	<b>NEW</b>
	フラダンスクラブ	9日(水) 23日(水) 10:00~11:00	26名程度	
	レクダンス	3日(木) 10日(木) 13:30~15:00	30名程度	手ぬぐい (肩幅以上の長さ)
	ポッチャ交流会	5日(土) 13:30~14:30	15名程度	
	ゲームにトライ (ボウリング)	21日(月) 13:30~14:00	5名程度	
	合唱カラオケ横丁	5日(土) 10:00~11:00 ~ リクエストday ~ 18日(金) 10:00~11:00	15名程度	<b>NEW</b>
	フレイル予防 オンライン講座	17日(木) 14:30~15:30	10名程度	講座&体操があります
	川柳道場	1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
	もの作り交流会	8日(火) 10:00~11:30	12名程度	
	脳トレチョイス	7日(月) 10:50~11:20		詳細は受付までお願い致します

R7年度、新事業を開催するなど、リニューアルしております。

フレイル予防事業にさらに力を注ぎ、高齢期に必要な安心な暮らし・健康情報をお届けいたします。

☆4月事業申込日☆ 3月21日(金)先着 電話での申込み・確認・変更は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。

