

令和5年9月号

発行日：令和5年8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

三原台 敬老館便り



※事業講師が都合により急遽欠席になる場合があります。予めご承知下さい。

9月	事業内容	日時	定員	備考 (※飲物持参)
先着	【館】スマホ相談会	30日(土) 13:00~15:30	各1名(計5名)	30分/1人の相談会です。
事前申込事業 (抽選)	ペルヴィスワーク 骨盤ストレッチ	7日(木) 12日(火) 15日(金) 26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	6日(水) 11日(月) 20日(水) 10:00~11:00	15名	1人1回のみ の参加
	水彩色えんぴつクラブ	8日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	15名	
	今月の作ってみよう	29日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	12名程度	持物は館内に 掲示
	人生100年時代! 暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋&測定会	21日(木) 10時~12時	15名	専門の講師が分かり易く 教えて下さいます。
	おり紙広場	14日(木) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	8名	持物は館内に 掲示
参加自由事業 (窓口受付)	にこやか体操 (健康相談11日)	毎週月曜日 4日 11日 25日 10:00~10:45	26名程度	
	健康いきいき体操	1日(金)9日(土)16日(土) 28日(木) 10:00~11:15	26名程度	浴用タオル 5本指靴下
	マイ・フィットネス	5日(火) 13:30~14:30 21日(木) 10:00~11:00	26名程度	タオル
	合唱カラオケ横丁	18日(月) 13:30~14:30	15名	
	三原台ポッチャーズ	2日(土) 13:30~14:30	15名程度	タオル
	eスポーツ	毎週月曜日 4日 11日 18日 25日 13:30~14:00	10名程度	18日は東大泉敬老館と 対戦します
	フレイル予防オンライン講座	21日(木) 14:30~15:30	10名程度	今回は【糖尿病】 です
	川柳道場	5日(火) 10:00~11:30	12名	句箋は事業の際に 先生に提出下さい
	フラダンスクラブ	13日(水) 27日(水) 10:00~11:00	26名程度	
	書道	15日(金) 10:00~11:30	12名	書道一式
	小さな映画館	30日(土) 10:00~12:00	10名程度	詳しくはお尋ねくだ さい
	もの作り交流会	22日(金) 10:00~11:30	12名	
三原台カルチャー祭り	18日(月) 10:00~11:30		詳しくは館内ポスター をご覧ください	

☆9月事業申込み期間☆

申込み期間 8月21日(月)~25日(金) 抽選発表8月28日(月)

※抽選結果は、申込書に記載されている「通し番号」で館内に掲示します。