

令和5年10月号

発行日：令和5年9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。

10月	事業内容	日時	定員	備考 (※飲物持参)
先着	【館】スマホ相談会	27日(金) 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)	ベルヴィスワーク 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) 13日(金) 18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	12日(木) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	15名	
	脳トレいきいき体操 (東京都スポーツ文化事業団より)	19日(木) 10:00~11:00	20名程度	
	知って得する スマホ教室	10月4日(水) 14:00~16:00 11月1日(水) ※2回連続講座になります。	6名	筆記用具
	おり紙広場	7(土)10:00~11:30 10(火)13:30~15:00 11(水)10:00~11:30	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16日)	毎週月曜日 2日 16日 23日 30日 10:00~10:45	26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	浴用タオル 5本指靴下
	マイ・フィットネス	3日(火) 13:30~14:30 28日(土) 10:00~11:00	26名程度	タオル
	合唱カラオケ横丁	17日(火) 10:00~11:00	15名	
	三原台ポッチャーズ	7日(土) 13:30~14:30	15名程度	タオル
	eスポーツ	16(月) 13:30~14:30	10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	今回は【心疾患】 です
	川柳道場	3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	11日(水) 25日(水) 10:00~11:00	26名程度	
	書道	20日(金) 10:00~11:30	12名	書道一式
	もの作り交流会	6日(金) 10:00~11:30 13:00~15:00	12名	

☆10月事業申込み期間☆

申込み期間 9月21日(木)~25日(月) 抽選発表9月27日(水)

※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。