

令和5年11月号

発行日：令和5年10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 先着 申込 | 【都】スマホ体験会 | 9日(木) 9:30~12:30 | 10名程度 | 筆記用具 自身のスマホ |
| | 【館】スマホ相談会 | 22日(水) 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 | 2日(木) 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 | 1日(水) 9日(木) 15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 | 10日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00 | 15名 | |
| | セーフティ教室 | 30日(木) 10:00~11:00 | 15名程度 | 警察官の方がによる【特殊詐欺】に ついてのお話です。受講後に粗品 をお渡しします。 |
| | 今月の つくってみよう | 29日(水) 10:00~11:30 13:30~15:00 | 12名程度 | |
| | 年賀状をつくろう | 16日(木) 10:00~11:30 | 12名程度 | 来年の干支 【龍】を描きます |
| 参加 自由 事業 (窓口 受付) | にこやか体操 (健康相談20日) | 6日(月) 13日(月) 20日(月) 27日(月) 10:00~10:45 | 26名程度 | |
| | 健康いきいき体操 | 4日(土) 18日(土) 30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 | 7日(火) 13:30~14:30 25日(土) 10:00~11:00 | 26名程度 | タオル |
| | 合唱カラオケ横丁 | 21日(火) 10:00~11:00 | 15名程度 | |
| | 三原台ポッチャーズ | 4日(土) 13:30~14:30 | 15名程度 | タオル |
| | eスポーツ | 20日(月) 13:30~14:30 | 10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 【肺疾患】です |
| | 川柳道場 | 7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 |
| | フラダンスクラブ | 22日(水) 29日(水) 10:00~11:00 | 26名程度 | |
| | 書道 | 17日(金) 10:00~11:30 | 12名程度 | 書道一式 |
| | 小さな映画会 | 25日(土) 10:00~12:00 | 10名程度 | 詳しくはお尋ねくだ さい |
| | 【都】スマホ相談会 | 9日(木) 13:00~16:00 | 10名程度 | |
| | もの作り交流会 | 11日(土) 10:00~11:30 | 12名 | |

☆11月事業申込み期間☆

申込み期間 10月21日(土)~25日(水) 抽選発表10月27日(金)

※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。