

令和5年12月号

発行日：令和5年11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)	【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)	ヘルヴィスワーク 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) 14日(木) 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	13日(水) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	15名	
	知って得する スマホ教室	12月6日(水) 14:00~16:00 1月10日(水) ※2回連続講座になります。	6名	筆記用具
	おり紙広場	16(土) 10:00~11:30 20(水) 13:30~15:00 21(木) 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18日)	4日(月) 11日(月) 18日(月) 25日(月) 10:00~10:45	26名程度	
	健康いきいき体操	9日(土) 16日(土) 21日(木) 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 23日(土) 10:00~11:00	26名程度	タオル
	合唱カラオケ横丁	19日(火) 10:00~11:00	15名程度	
	三原台ポッチャーズ	2日(土) 13:30~14:30	15名程度	今月は児童館と競います
	eスポーツ	18日(月) 13:30~14:30	10名程度	
	フレイル予防オンライン講座	21日(木) 14:30~15:30	10名程度	今回のテーマは 【脳卒中】です
	川柳道場	5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	13日(水) 10:00~11:00 27日(水)	26名程度	
	書道	15日(金) 10:00~11:30	12名程度	書道一式
	おしゃべり映写会 ~あの時君は若かった~	14日(木) 10:00~11:00	10名程度	詳しくはお尋ねくだ さい
	【都】スマホ相談会	7日(木) 9:30~12:30	10名程度	
	ミュージックバル演奏会	2日(土) 11:00~11:30	25名程度	
	もの作り交流会	6日(水) 10:00~11:30	12名	

☆12月事業申込み期間☆

申込み期間 11月21日(火)~25日(土) 抽選発表11月28日(火)

※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。