

令和6年1月号

発行日：令和5年12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)	【館】スマホ相談会	27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)	ヘルヴィスワーク 骨盤ストレッチ	9日(火) 19日(金) 23日(火) 10:00~11:00 12日(金) 13:00~14:00	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(土) 11日(木) 17日(水) 26日(金) 10:00~11:00 1月~ 4回/月になりました!	15名	1人1回のみ の参加
	水彩色えんぴつクラブ	16日(火) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	15名	
	今月の つくってみよう	17日(水) 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15日)	15日(月) 22日(月) 29日(月) 10:00~10:45	26名程度
	健康いきいき体操	5日(金) 13日(土) 20日(土) 25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	9日(火) 13:30~14:30 27日(土) 10:00~11:00	26名程度	タオル
	合唱カラオケ横丁	16日(火) 10:00~11:00	15名程度	
	三原台ポッチャーズ	6日(土) 13:30~14:30	15名程度	
	eスポーツ	15日(月) 13:30~14:30	10名程度	
	フレイル予防オンライン講座	18日(木) 14:30~15:30	10名程度	今回のテーマは 【内部疾患】です
	川柳道場	9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	10日(水) 10:00~11:00 24日(水)	26名程度	
	書道	19日(金) 10:00~11:30	12名程度	書道一式
	小さな映画会	27日(土) 10:00~11:00	10名程度	詳しくはお尋ねください
	もの作り交流会	30日(火) 10:00~11:30	12名	
	【都】スマホ相談会	11日(木) 9:30~12:30	10名程度	

☆1月事業申込み期間☆

申込み期間 12月21日(木)~25日(月) 抽選発表12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。