

令和6年5月号

発行日：令和6年4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 事業 (先着 順)	【館】スマホ相談会	27日(月) 13:00~15:30	各1名(計5名)	30分/1人の相談会です
	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) 24日(金) 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	
	今月の つくってみよう	2日(木) 10:00~11:30 13:30~15:00	12名程度	持物は館内に掲示
	わくわくカレンダー	24日(金) 10:00~11:30	15名	詳細は受付まで お願い致します
参加 自由 事業 (窓口 受付)	にこやか体操 (健康相談20日)	13日(月) 20日(月) 27日(月) 10:00~10:45	30名程度	
	健康いきいき体操	18日(土) 23日(木) 31日(金) 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	11日(土) 13:30~14:30	15名程度	
	eスポーツ	20日(月) 13:30~14:00	5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 【介護予防・フレイル 予防】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	8日(水) 22日(水)	26名程度	
	書道	17日(金) 10:00~11:30	12名程度	書道一式
	もの作り交流会	29日(水) 10:00~11:30	12名	
	脳トレチョイス	13日(月) 10:50~11:20		詳細は受付まで お願い致します
	小さな映画会	28日(火) 10:00~12:00	10名程度	詳細は受付まで お願い致します
	【都】スマホ相談会	9日(木) 9:30~12:30	10名程度	

☆5月事業申込日☆ 4月22日(月)先着 9時~ 電話申し込みは10時~

★参加自由事業につきましては、講師の都合や天候などにより中止の場合がございます。参加される際には受付かお電話でご確認下さい。