

令和7年9月号

発行日：令和7年8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



※熱中症特別警戒アラート発表時は事業を中止します。ご承知おきください。

※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	29日(月) 13:00~15:30	各1名(計5名)	30分/1人の相談会です
	パールヴィスワーク 骨盤ストレッチ	9日(火) 10:00~11:00 30日(火)	24名	持物：ヨガマット またはバスタオル
	シニア・ヨガ	3日(水) 10:00~11:00 17日(水)	15名	
	水彩色えんぴつクラブ	12日(金) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名	
	わくわくカレンダー	26日(金) 10:00~11:30	15名	詳細は受付でお願いします
	おり紙広場	3日(水) 9日(火) 10:00~11:30 17日(水)	15名	持物：事務所入口横に 掲示してあります。
	わくわく絵本	16日(火) 10:00~11:00	20名程度	詳細は受付でお願いします
参加自由事業 (窓口受付)	三原台カルチャー祭り	15日(月) 10:00~15:00		敬老の日 作品展示とサークル発表
	にこやか体操 (健康相談8日)	1日(月) 8日(月) 10:00~10:45 22日(月) 29日(月)	30名程度	
	脳トレ笑タイム	1日(月) 10:50~11:20	30名程度	詳細は受付でお願いします
	健康いきいき体操	5日(金) 10:00~11:15 20日(土)	26名程度	浴用タオル 5本指靴下
	ねりまゆるらく体操	11日(木) 10:00~11:15 25日(木)	26名程度	ヨガマットorバスタオル
	コア・エクササイズ	4日(木) 10:00~11:00 18日(木)	26名程度	ヨガマットorバスタオル
	フラダンスクラブ	10日(水) 10:00~11:00 24日(水)	26名程度	
	レクダンス	4日(木) 13:30~15:30 11日(木)	30名程度	
	三原台ポッチャーズ	19日(土) 13:30~14:30	15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	講座&体操
	ゲームにトライ	16日(火) 13:30~14:00	5名程度	
	合唱カラオケ横丁	2日(火) 10:00~11:00 26日(金)	15名程度	～26日は、 リクエストday～
	小さな映画会	30日(火) 10:00~12:00		
	書道	19日(金) 10:00~11:30	12名程度	

☆9月事業申込日☆ 8月21日(木) 先着 電話での申し込み・確認・変更は13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。