

令和8年3月号

発行日：令和8年2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)
事前申込事業 (先着順)	【館】スマホ相談会	23日(月) 13:00~15:30	各1名(計5名)	30分/1人の相談会です
	ペルヴィスワーク 骨盤ストレッチ	10日(火) 10:00~11:00	24名	ヨガマットorバスタオル
		24日(火) 10:00~11:00		
	シニア・ヨガ	4日(水) 10:00~11:00	15名	浴用タオル
		18日(水) 10:00~11:00		
	水彩色えんぴつクラブ	11日(水) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名	
	わくわくカレンダー	25日(水) 10:00~11:30	15名	持物：事務所入口横に掲示してあります。
	おり紙広場	18日(水) 10:00~11:30 28日(土)	10名	持物：事務所入口横に掲示してあります。
わくわく絵本	17日(火) 10:00~11:00	20名		
落語会	14日(土) 10:30~11:30	40名	大泉落語研究会	
参加自由事業 (窓口受付)	【都】スマホ相談会	5日(木) 9:30~12:30	10名程度	
	にこやか体操 (健康相談16日)	2日(月) 9日(月) 16日(月) 23日(月) 30日(月)	10:00~10:45	30名程度
	脳トレ笑タイム	2日(月) 10:50~11:20	30名程度	
	健康いきいき体操	6日(金) 10:00~11:15 21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	13日(金) 10:00~11:15 31日(火) 14:00~15:15	26名程度	ヨガマットorバスタオル 浴用タオル
	コア・エクササイズ	4日(水) 14:00~15:15 27日(金)	26名程度	ヨガマットorバスタオル
	フラダンスクラブ	11日(水) 10:00~11:00 25日(水)	26名程度	
	レクダンス	5日(木) 14:00~15:30 12日(木)	30名程度	手ぬぐい
	三原台ポッチャーズ	7日(土) 13:30~14:30	15名程度	
	フレイル予防 オンライン講座	19日(木) 14:30~15:30	10名程度	講座&体操
	ゲームにトライ	16日(月) 13:30~14:30	5名程度	
	合唱カラオケ横丁	3日(火) 10:00~11:00 26日(木) 14:00~15:00	15名程度	~26日は、 リクエストday~
	小さな映画会	26日(木) 10:00~12:00	15名程度	
	書道	13日(金) 10:00~11:30	12名程度	
	ものづくり交流会	12日(木) 31日(火) 10:00~11:30	20名程度	
	利用者懇談会	9日(月) 10:50~11:30	30名程度	

☆3月事業申込日☆ 2月21日(土) 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。