

令和8年5月号

発行日：令和8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

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)	知って得する スマホ教室	20日(水) 14:00~16:00	6名	筆記用具
	【館】スマホ相談会	11日(月) 25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	12日(火) 26日(火) 10:00~11:00	24名	ヨガマットorバスタオル
	シニア・ヨガ	20日(水) 10:00~11:00	15名	浴用タオル
	水彩色えんぴつクラブ	23日(土) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名	
	わくわくカレンダー	21日(木) 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	14日(木) 10:00~11:30 13:30~15:00	10名	持物：事務所入口横に掲示してあります。
	今月のつくってみよう	8日(金) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名	持物：事務所入口横に掲示してあります。
参加 自由 事業 (窓口 受付)	にこやか体操 (健康相談18日)	11日(月) 18日(月) 25日(月) 10:00~10:45	30名程度	
	脳トレ笑タイム	11日(月) 10:50~11:20	30名程度	
	健康いきいき体操	1日(金) 16日(土) 10:00~11:15	26名程度	浴用タオル 5本指靴下
	ねりまゆるらく体操	8日(金) 28日(木) 10:00~11:15 14:30~15:45	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	2日(土) 22日(金) 10:00~11:15	26名程度	ヨガマットorバスタオル
	フラダンスクラブ	13日(水) 23日(土) 10:00~11:00	26名程度	
	レクダンス	7日(木) 14日(木) 14:00~15:30	30名程度	手ぬぐい
	お気楽体操	27日(水) 10:00~11:00	30名程度	唄あり、体操あり
	三原台ポッチャーズ	2日(土) 13:30~14:30	15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	講座&体操
	ゲームにトライ	18日(月) 13:30~14:30	5名程度	
	合唱カラオケ横丁	9日(土) 29日(金) 10:00~11:00	15名程度	~29日は、 リクエストday~
	わくわく絵本	19日(火) 10:00~11:00	20名程度	
	小さな映画会	29日(金) 13:00~15:00	15名程度	
	書道	15日(金) 10:00~11:30	12名程度	
	ものづくり交流会	12日(火) 30日(土) 10:00~11:30	20名程度	

☆5月事業申込日☆ 4月21日(火) 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。