

令和8年9月号

発行日：令和8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)	知って得する スマホ教室	2日(水) 14:00～16:00	6名 筆記用具
	【館】スマホ相談会	14日(月) 13:00～15:30 28日(月)	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	8日(火) 10:00～11:00 15日(火)	20名 ヨガマットorバスタオル
	シニア・ヨガ	2日(水) 10:00～11:00 16日(水)	15名 浴用タオル
	水彩色えんぴつクラブ	2日(水) 10:00～11:30 4日(金)	15名
	わくわくカレンダー	17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	9日(水) 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	16日(水) 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)	★グットライフフェス	21日(月) 10:00～15:00	敬老の日
	にこやか体操 (健康相談14日)	7日(月) 14日(月) 10:00～10:45 28日(月)	30名程度
	脳トレ笑タイム	7日(月) 10:50～11:20	30名程度
	健康いきいき体操	4日(金) 10:00～11:15 12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(金) 10:00～11:15 25日(金)	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	5日(土) 10:00～11:15 18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	9日(水) 10:00～11:00	26名程度
	レクダンス	3日(木) 14:00～15:30 10日(木)	30名程度 手ぬぐい
	お気楽体操	26日(土) 10:00～11:00	30名程度 唄あり、体操あり
	三原台ポッチャーズ	5日(土) 13:30～14:30	15名程度
	フレイル予防 オンライン講座	17日(木) 14:30～15:30	10名程度 講座&体操
	ゲームにトライ	7日(月) 13:30～14:30	12名程度 初めての方でも大丈夫
	合唱カラオケ横丁	1日(火) 10:00～11:00 30日(水)	15名程度 ～22日は、 リクエストday～
	小さな映画会	30日(水) 13:00～15:00	15名程度
	書道	25日(金) 10:00～11:30	12名程度
	ものづくり交流会	12日(土) 10:00～11:30 29日(火)	20名程度
	利用者懇談会	28日(月) 10:50～11:30	30名程度

☆9月事業申込日☆

8月21日(金)

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。