

平成31年 1月号

# 三原台

## 敬老館便り

発行日：平成31年1月1日

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

URL <http://www.nerima-swf.jp/>



謹賀新年  本年も皆さまにとって良い年になりますように！

◎お申込みが必要な事業(お申込み開始 1月4日(金) 9:00～)

<p><b>書道</b></p>	<p>☆18日(金) 10時～11時半 ☆先着:20名(無料) ☆場所:集会室 ☆持ち物:書道道具一式 ☆お申込開始:1月4日(金)～</p> 	<p><b>おりがみ 広場</b></p>	<p>☆16日(水) 10時～11時 ☆先着:15名(無料) ☆場所:集会室 ☆持ち物:ハサミ/のり ☆お申込開始:1月4日(金)～</p> 
<p><b>水彩 色えんぴつ クラブ</b></p>	<p>☆12日(土) ①10時～11時半 ②1時半～3時 ☆先着:各15名(無料) ☆場所:集会室 ☆持ち物:必要ありません ☆お申込開始:1月4日(金)～</p> 	<p>クリヤファイルで 「マスクケース」 を作ろう</p>	<p>☆23日(水) ①10時～11時半 ②1時半～3時 ☆先着:各15名(無料) ☆場所:集会室 ☆持ち物:ハサミ/ボンド/定規 目打ちまたはリッパー/油性ペン ☆お申込開始:1月4日(金)～</p> 

◎お申込みが必要のない事業

<p><b>にこやか 体操</b></p>	<p>☆7日、21日、28日(月) ☆10時～10時45分 ☆場所:集会室 ○座りながら気軽な体操教室です。職員 と一緒に楽しい時間を過ごしましょう！</p> 	<p><b>ディスコン</b></p>	<p>☆8日、22日(火) 1時半～3時半 ☆場所:集会室 ○円盤をポイントめがけて 投げる楽しいゲームです。</p> 
<p><b>健康いきいき 体操</b></p>	<p>☆4日、11日、25日(金) ☆1時半～2時半 ☆場所:集会室 ○健康増進！ 元気に体を動かしましょう！</p> 	<p><b>高齢者 「セーフティ」 教室</b></p>	<p>☆21日(月) 1時半～2時半 ☆場所:集会室 ○犯罪やオレオレ詐欺の手口に巻き 込まれないために是非ご参加ください。 光が丘警察署の方が来てくださいます。</p> 
<p><b>桂 文ぶん師匠 落語会</b> ゲスト:女流三味線師匠 西東京子</p>  		<p>☆29日(火) 1時半～2時半 ☆場所:大広間 ○毎回人気絶頂の「落語会」です。当日はどなた様でも ご入場できます。お誘い合せのうえ、是非ご来館 ください。</p>	

◎その他の事業

<p><b>ストレッチ 健康体操</b></p>	<p>☆8日、22日(火) 10時半～11時半 ☆場所:大広間 ○すでにお申込み済の方が対象です。 当日会場にお越しください。 欠席される時は、ご連絡ください。</p> 
------------------------------	--

●もの作り交流会●

今年も、もの作り交流会を行っていきますので  
皆さまのご協力をお願いいたします。  
自由参加です。



### ◆◆◆練馬区立敬老館のご利用方法◆◆◆

- ☆練馬区在住で60歳以上の方ならどなたでもご利用になれます。
- ☆「利用証」(男性:うぐいす色、女性:びわ色)は保険証・免許証等の公的な身分証明書と、緊急連絡先の住所・電話番号をお持ちいただければ発行できます。
- ☆発行した「利用証」で、区内全ての敬老館、はつらつセンターをご利用いただけます。  
また、はつらつセンターの利用証でも敬老館をご利用いただけます。
- ☆敬老館の開館時間は 月～土 午前9時から午後5時までです。