

令和元年 9月号

三原台 敬老館 便り

発行日：令和元年9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/>



◎お申込みが必要な事業(受付9月2日(月)～)

書道	☆27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:9月2日(月)～ 
水彩色えんぴつクラブ	☆25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:必要ありません ☆お申込開始:9月2日(月)～ 
おりがみ広場	☆7日(土) 10時～11時 ☆先着:15名(無料) ☆場所:集会室 ☆持ち物:ハサミ・のり・ボンド・定規 ☆お申込開始:9月2日(月)～ 

◎敬老祭のご案内

日時 令和元年9月16日(月)

◆作品展 9時～

◆演芸大会 10時～

●当日はどなたでもご来場できます。ご家族やご友人などお誘い合せのうえお越しください。
 ※貴重品はお持ちにならないようお願いします。
 ※当日は囲碁・将棋は出来ませんので予めご了承ください。
 ※お風呂はお休みです。
 ※お弁当、ペットボトル等のゴミはお持ち帰りください。



◎お申込みが必要のない事業

にこやか体操	☆2日、9日、30日(月) ☆10時～10時45分 ☆場所:集会室 ○椅子に座っての気軽な体操教室です。 一緒に楽しい時間を過ごしましょう！ 	作品展	16日(月)～18日(水) ☆9時～15時 最終日は12時まで ☆場所:集会室 ○皆さまの力作の作品を展示します。 是非、お誘い合せのうえご覧ください。
健康いきいき体操	☆6日、27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！ 	合唱カラオケ横丁	☆24日(火) ☆10時～11時 ☆場所:大広間 ○カラオケに合わせてみんなで楽しく色々な歌を合唱しましょう。 
ディスコン	☆10日、24日(火) ☆時間: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。 	もの作り交流会	☆28日(土) ☆10時～3時 ☆場所:集会室 ○色々なもの作りのお手伝いを お願いします。是非ご参加ください！ 

◎その他の事業

ストレッチ健康体操	☆3日、17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。 欠席される場合はご連絡ください。 
-----------	---

◆◆◆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」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。