

令和5年10月号

発行日：令和5年9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



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。

| 10月 | 事業内容 | 日時 | 定員 | 備考 (※飲物持参) |
|------------------|-------------------------------|---|----------|---------------------------|
| 先着 | 【館】スマホ相談会 | 27日(金) 13:00~15:30 | 各1名(計5名) | 30分/1人の相談会です。 |
| 事前申込事業 (抽選) | ベルヴィスワーク 骨盤ストレッチ | 5日(木) 10日(火) 20日(金) 24日(火) 10:00~11:00 | 20名程度 | ヨガマットまたはバスタオル 1人1回のみ参加 |
| | シニア・ヨガ | 4日(水) 13日(金) 18日(水) 10:00~11:00 | 15名 | 1人1回のみ の参加 |
| | 水彩色えんぴつクラブ | 12日(木) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00 | 15名 | |
| | 脳トレいきいき体操 (東京都スポーツ文化事業団より) | 19日(木) 10:00~11:00 | 20名程度 | |
| | 知って得する スマホ教室 | 10月4日(水) 14:00~16:00 11月1日(水) ※2回連続講座になります。 | 6名 | 筆記用具 |
| | おり紙広場 | 7(土)10:00~11:30 10(火)13:30~15:00 11(水)10:00~11:30 | 8名 | 持物は館内に掲示 |
| 参加自由事業 (窓口受付) | にこやか体操 (健康相談16日) | 毎週月曜日 2日 16日 23日 30日 10:00~10:45 | 26名程度 | |
| | 健康いきいき体操 | 6日(金)14日(土)21日(土) 26日(木) 10:00~11:15 | 26名程度 | 浴用タオル 5本指靴下 |
| | マイ・フィットネス | 3日(火) 13:30~14:30 28日(土) 10:00~11:00 | 26名程度 | タオル |
| | 合唱カラオケ横丁 | 17日(火) 10:00~11:00 | 15名 | |
| | 三原台ポッチャーズ | 7日(土) 13:30~14:30 | 15名程度 | タオル |
| | eスポーツ | 16(月) 13:30~14:30 | 10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 | 今回は【心疾患】 です |
| | 川柳道場 | 3日(火) 10:00~11:30 | 12名 | 句箋は事業の際に 先生に提出下さい |
| | フラダンスクラブ | 11日(水) 25日(水) 10:00~11:00 | 26名程度 | |
| | 書道 | 20日(金) 10:00~11:30 | 12名 | 書道一式 |
| | もの作り交流会 | 6日(金) 10:00~11:30 13:00~15:00 | 12名 | |

☆10月事業申込み期間☆

申込み期間 9月21日(木)~25日(月) 抽選発表9月27日(水)

※抽選結果は、申込書に記載されている「通し番号」で館内に掲示します。