

令和6年2月号

発行日：令和6年1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。

	事業内容	日時	定員	備考 (※飲物持参)
事前 申込 事業 (先着 順)	【館】スマホ相談会	26日(月) 13:00~15:30	各1名(計5名)	30分/1人の相談会です。
	ベルヴィスワーク 骨盤ストレッチ	1日(木) 13日(火) 16日(金) 27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	7日(水) 8日(木) 21日(水) 29日(木) 10:00~11:00	15名	1人1回のみ の参加
	知って得する スマホ教室	2月7日(水) 14:00~16:00 3月6日(水) ※2回連続講座になります。	6名	筆記用具
	水彩色えんぴつクラブ	9日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	15名	
	おりがみ広場	15(木) 10:00~11:30 24(土) 13:30~15:00 28(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19日)	5日(月) 19日(月) 26日(月) 10:00~10:45	26名程度	
	健康いきいき体操	2日(金) 10日(土) 17日(土) 22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	6日(火) 13:30~14:30 24日(土) 10:00~11:00	26名程度	タオル
	合唱カラオケ横丁	20日(火) 10:00~11:00	15名程度	
	三原台ポッチャーズ	3日(土) 13:30~14:30	15名程度	
	eスポーツ	19日(月) 13:30~14:30	10名程度	
	フレイル予防オンラ イン講座	15日(木) 14:30~15:30	10名程度	今回のテーマは 【認知症】です
	川柳道場	6日(火) 10:00~11:30	12名程度	句箋は事業の際に 先生に提出下さい
	フラダンスクラブ	14日(水) 28日(水) 10:00~11:00	26名程度	
	書道	16日(金) 10:00~11:30	12名程度	書道一式
	おしゃべり映写会 ~あの時君は若かった~	7日(水) 10:00~11:00	10名程度	詳しくはお尋ねくだ さい
	もの作り交流会	29日(木) 10:00~11:30	12名	
	三原台寄席	3日(土) 10:00~11:00	30名程度	【大泉落語研究会】様をお 呼びして開催します。
	【都】スマホ相談会	8日(木) 9:30~12:30	10名程度	

☆2月事業申込日☆ 1月22日(月)先着 9時~ 電話申し込みは10時~

事業申込について、ご利用される方の利便性向上や各事業の参加人数状況を勘案し、令和6年1月(2月の事業分)より、申込方法が抽選から先着順にと変更となります。