

令和6年3月号

発行日：令和6年2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



※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 | 25日(月) 13:00~15:30 | 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 | 7日(木) 12日(火) 15日(金) 26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 | 6日(水) 14日(木) 22日(金) 29日(金) 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 | 8日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00 | 15名 | |
| | 今月の つくってみよう | 22日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00 | 12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18日) | 4日(月) 11日(月) 18日(月) 25日(月) 10:00~10:45 | 26名程度 | |
| | 健康いきいき体操 | 1日(金) 9日(土) 16日(土) 28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 | 5日(火) 13:30~14:30 23日(土) 10:00~11:00 | 26名程度 | タオル |
| | 合唱カラオケ横丁 | 19日(火) 10:00~11:00 | 15名程度 | |
| | 三原台ポッチャーズ | 2日(土) 13:30~14:30 | 15名程度 | |
| | eスポーツ | 18日(月) 13:30~14:30 | 10名程度 | |
| | 川柳道場 | 5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 | 13日(水) 10:00~11:00 27日(水) | 26名程度 | |
| | 書道 | 15日(金) 10:00~11:30 | 12名程度 | 書道一式 |
| | 小さな映画会 | 26日(火) 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 | 30日(土) 10:00~11:30 | 12名 | |
| | 利用者懇談会 | 4日(月) 10:45~11:45 | | |

☆3月事業申込日☆ 2月21日(水)先着 9時~ 電話申し込みは10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。