

令和6年4月号

発行日：令和6年3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	24日(水) 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	4日(木) 9日(火) 19日(金) 23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	3日(水) 11日(木) 17日(水) 26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	12日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	15名	
	おりがみ広場	6日(土) ①10:00~11:30 10日(水) ②13:30~15:00 18日(木) ①10:00~11:30	12名	持物は館内に掲示
	【NEW】 わくわくカレンダー	26日(金) 10:00~11:30		詳細は受付まで お願い致します
参加自由事業 (窓口受付)	にこやか体操 (健康相談15日)	1日(月) 8日(月) 15日(月) 22日(月) 10:00~10:45	30名程度	
	健康いきいき体操	5日(金) 13日(土) 20日(土) 25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	2日(火) 13:30~14:30 27日(土) 10:00~11:00	26名程度	タオル
	合唱カラオケ横丁	16日(火) 10:00~11:00	15名程度	
	三原台ポッチャーズ	6日(土) 13:30~14:30	15名程度	
	eスポーツ	15日(月) 13:30~14:00	5名程度	
	川柳道場	2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	10日(水) 10:00~11:00 24日(水)	26名程度	
	書道	19日(金) 10:00~11:30	12名程度	書道一式
	もの作り交流会	30日(火) 10:00~11:30	12名	
	【NEW】 脳トレチョイス	1日(月) 10:00~10:30		詳細は受付まで お願い致します

着任挨拶 矢部館長 はつらつセンター関から異動してきました矢部と申します。三原台敬老館では初めての勤務ですので、皆様にはご不便をおかけする場面もあるとは思いますが、何卒よろしくお願い致します

退任挨拶 新井館長 一年という短い期間でしたが、ありがとうございました。ご利用下さる皆様のご協力のおかげで、安定した館の運営ができました。この場をお借りして感謝申し上げます。今後とも三原台敬老館を宜しくお願い致します

☆4月事業申込日☆ 3月21日(木) 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。