

令和7年11月号

発行日：令和7年10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(火) 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	11日(火) 10:00~11:00 25日(火) 10:00~11:00	24名	持物：ヨガマット またはバスタオル
	シニア・ヨガ	5日(水) 10:00~11:00 19日(水) 10:00~11:00	15名	浴用タオル
	水彩色えんぴつクラブ	8日(土) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名	
	わくわくカレンダー	28日(金) 10:00~11:30	15名	詳細は受付でお願いします
	おり紙広場	13日(木) 10:00~11:30 22日(土) 10:00~11:30	10名	持物：事務所入口横に 掲示してあります。
	わくわく絵本	18日(火) 10:00~11:00	20名程度	詳細は受付でお願いします
参加自由事業 (窓口受付)	【都】スマホ相談会	6日(木) 9:30~12:30	10名程度	
	にこやか体操 (健康相談17日)	10日(月) 10:00~10:45 17日(月) 10:00~10:45	30名程度	
	脳トレ笑タイム	10日(月) 10:50~11:20	30名程度	詳細は受付でお願いします
	健康いきいき体操	7日(金) 10:00~11:15 15日(土) 10:00~11:15	26名程度	浴用タオル 5本指靴下
	ねりまゆるらく体操	14日(金) 10:00~11:15 22日(土) 10:00~11:15	26名程度	ヨガマットorバスタオル
	コア・エクササイズ	4日(火) 13:30~14:30 21日(金) 10:00~11:00	26名程度	ヨガマットorバスタオル
	フラダンスクラブ	12日(水) 10:00~11:00 26日(水) 10:00~11:00	26名程度	
	レクダンス	6日(木) 13:30~15:00 13日(木) 13:30~15:00	30名程度	
	三原台ポッチャーズ	1日(土) 13:30~14:30	15名程度	
	フレイル予防 オンライン講座	20日(木) 14:30~15:30	10名程度	講座&体操
	ゲームにトライ	17日(月) 13:30~14:30	5名程度	
	合唱カラオケ横丁	1日(土) 10:00~11:00 27日(木) 14:00~15:00	15名程度	～27日は、 リクエストday～
	小さな映画会	29日(土) 10:00~12:00		
	書道	21日(金) 10:00~11:30	12名程度	

☆11月事業申込日☆ 10月21日(火) 先着 電話での申し込み・確認・変更は13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。