

令和7年12月号

発行日：令和7年11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)	知って得する スマホ教室	12月3日(水) 14:00~16:00 1月16日(金) ※2回連続講座です	6名	筆記用具
	【館】スマホ相談会	20日(土) 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	9日(火) 10:00~11:00 23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	3日(水) 10:00~11:00 17日(水) 10:00~11:00	15名	浴用タオル
	水彩色えんぴつクラブ	25日(木) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名	
	わくわくカレンダー	19日(金) 10:00~11:30	15名	詳細は受付でお願いします
	今月のつくってみよう	17日(水) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名	持物：事務所入口横に 掲示してあります。
	わくわく絵本	16日(火) 10:00~11:00	20名程度	詳細は受付でお願いします
	年賀状を作ろう	10日(水) 13:30~15:00	12名	詳細は受付でお願いします
参加自由事業 (窓口受付)	ミュージックベル演奏	6日(土) 11:00~11:30	30名程度	
	【都】スマホ相談会	4日(木) 9:30~12:30	10名程度	
	にこやか体操 (健康相談15日)	1日(月) 8日(月) 10:00~10:45 15日(月) 22日(月)	30名程度	
	脳トレ笑タイム	1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	5日(金) 10:00~11:15 20日(土)	26名程度	浴用タオル 5本指靴下
	ねりまゆるらく体操	19日(金) 10:00~11:15 26日(金)	26名程度	ヨガマットorバスタオル
	コア・エクササイズ	12日(金) 10:00~11:00 23日(火) 13:30~14:30	26名程度	ヨガマットorバスタオル
	フラダンスクラブ	10日(水) 10:00~11:00 24日(水)	26名程度	
	レクダンス	4日(木) 14:00~15:30 11日(木)	30名程度	手ぬぐい
	ポッチャ交流会	6日(土) 13:30~14:30	15名程度	児童館とポッチャ交流
	フレイル予防 オンライン講座	18日(木) 14:30~15:30	10名程度	講座&体操
	ゲームにトライ	15日(月) 13:30~14:30	5名程度	
	合唱カラオケ横丁	13日(土) 10:00~11:00 24日(水) 14:00~15:00	15名程度	～24日は、 リクエストday～
	川柳道場	2日(火) 10:00~11:30	12名程度	

☆12月事業申込日☆ 11月21日(金) 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。