

令和8年1月号

発行日：令和7年12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。

事前申込事業（先着順）	事業内容	日 時		定員	備 考 (※飲物持参)	
	【都】スマホ教室	9日(金) 14日(水) 22日(木) 29日(木)	13：00～16：00	10名	4回連続講座です	
	【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	
	ペルヴィスワーク 骨盤ストレッチ	どちらか1人 1回のみ参加 となります。	13日(火) 27日(火)	10：00～11：00	24名	ヨガマットorバスタオル
	シニア・ヨガ		7日(水) 21日(水)	10：00～11：00	15名	浴用タオル
	水彩色えんぴつクラブ	13日(火)	10：00～11：30 13：30～15：00	15名		
	わくわくカレンダー	30日(金)	10：00～11：30	15名	持物：事務所入口横に掲示してあります。	
	おり紙広場	10日(土) 22日(木)	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	20日(火)	10：00～11：00	20名程度		
	カーレットを体験しよう	24日(土)	10：00～11：30	20名	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	7日(水)	9：30～12：30	10名程度		
	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	30名程度		
	脳トレ笑タイム	5日(月)	10：50～11：20	30名程度		
	健康いきいき体操	17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	16日(金) 30日(金)	10：00～11：15	26名程度	ヨガマットorバスタオル 浴用タオル	
	コア・エクササイズ	9日(金) 23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	14日(水) 28日(水)	10：00～11：00	26名程度		
	レクダンス	8日(木) 15日(木)	14：00～15：30	30名程度	手ぬぐい	
	三原台ポッチャーズ	10日(土)	13：30～14：30	15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	講座＆体操	
	ゲームにトライ	19日(月)	13：30～14：30	5名程度		
	合唱カラオケ横丁	6日(火) 22日(木)	10：00～11：00 14：00～15：00	15名程度	～22日は、 リクエストday～	
	小さな映画会	31日(土)	10：00～12：00	15名程度		
	書道	16日(金)	10：00～11：30	12名程度		
	ものづくり交流会	29日(木)	10：00～11：30	20名程度		

☆1月事業申込日☆ 12月22日(月) 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。