

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。

	事業内容	日 時	定員	備 考 (※飲物持参)
事前申込事業 (先着順)	【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) 7日(水) 21日(水) 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
	三原台ボッチャーズ	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。