

令和8年2月号

発行日：令和8年1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	2月18日(水) 3月18日(水)	14:00~16:00 ※2回連続講座です	6名 筆記用具
	【館】スマホ相談会	25日(水)	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	10日(火) 24日(火)	10:00~11:00
	シニア・ヨガ	どちらか1人 1回のみ参加	4日(水) 18日(水)	10:00~11:00
	水彩色えんぴつクラブ		12日(木)	10:00~11:30 13:30~15:00
	わくわくカレンダー		26日(木)	10:00~11:30
	今月のつくってみよう		14日(土)	10:00~11:30 13:30~15:00
	わくわく絵本		17日(火)	10:00~11:00
	ねりま お口すっきり体操		10日(火)	13:30~15:00
				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	5日(木)	9:30~12:30	10名程度
	にこやか体操 (健康相談16日)	2日(月) 9日(月) 16日(月)	10:00~10:45	30名程度
	脳トレ笑タイム	2日(月)	10:50~11:20	30名程度
	健康いきいき体操	6日(金) 21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	13日(金) 27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	7日(土) 20日(金)	10:00~11:00 14:00~15:00	26名程度 ヨガマットorバスタオル
	フラダンスクラブ	25日(水)	10:00~11:00	26名程度
	レクダンス	5日(木) 12日(木)	14:00~15:30	30名程度 手ぬぐい
	ボッチャ交流会	7日(土)	13:30~14:30	15名程度 児童館とボッチャ交流
	フレイル予防 オンライン講座	19日(木)	14:30~15:30	10名程度 講座&体操
	ゲームにトライ	16日(月)	13:30~14:30	5名程度
	合唱カラオケ横丁	3日(火) 26日(木)	10:00~11:00 14:00~15:00	15名程度 ~26日は、 リクエストday~
	川柳道場	3日(火)	10:00~11:30	12名程度
	ものづくり交流会	27日(金)	10:00~11:30	20名程度
☆2月事業申込日☆ 1月21日(水) 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。				