

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。

事前申込事業 (先着順)	事業内容	日 時		定員	備 考 (※飲物持参)	
	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 となります。	10日(火) 24日(火)	10：00～11：00	24名	ヨガマットorバスタオル
	シニア・ヨガ	4日(水) 18日(水)	10：00～11：00	15名	浴用タオル	
	水彩色えんぴつクラブ	12日(木)	10：00～11：30 13：30～15：00	15名		
	わくわくカレンダー	26日(木)	10：00～11：30	15名	持物：事務所入口横に 掲示してあります。	
	今月のつくってみよう	14日(土)	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	17日(火)	10：00～11：00	20名		
	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	
ポッチャ交流会		7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		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。