

令和8年4月号

発行日：令和8年3月19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	1日(水)	14:00~16:00	6名 筆記用具
	【館】スマホ相談会	13日(月) 27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	14日(火) 28日(火)	10:00~11:00	24名 ヨガマットorバスタオル
	シニア・ヨガ	1日(水) 15日(水)	10:00~11:00	15名 浴用タオル
	水彩色えんぴつクラブ	15日(水)	10:00~11:30 13:30~15:00	15名
	わくわくカレンダー	16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	25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。
	参加自由事業 (窓口受付)	にこやか体操 (健康相談20日)	6日(月) 13日(月) 20日(月) 27日(月)	10:00~10:45
脳トレ笑タイム		6日(月)	10:50~11:20	30名程度
健康いきいき体操		3日(金) 18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		17日(金) 30日(木)	10:00~11:15 14:30~15:45	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		10日(金) 23日(木)	10:00~11:15 14:30~15:45	26名程度 ヨガマットorバスタオル
フラダンスクラブ		8日(水) 22日(水)	10:00~11:00	26名程度
レクダンス		2日(木) 9日(木)	14:00~15:30	30名程度 手ぬぐい
お気楽体操 NEW		11日(土)	10:00~11:00	30名程度 唄ってもよし、体操もよし
ポッチャ交流会		4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		16日(木)	14:30~15:30	10名程度 講座&体操
ゲームにトライ		20日(月)	13:30~14:30	5名程度
合唱カラオケ横丁		4日(土) 24日(金)	10:00~11:00	15名程度 ~24日は、 リクエストday~
わくわく絵本		21日(火)	10:00~11:00	20名程度
川柳道場		7日(火)	10:00~11:30	12名程度
ものづくり交流会		23日(木) 28日(火)	10:00~11:30	20名程度

☆4月事業申込日☆ 3月21日(土) 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。