

令和8年10月号

発行日：令和8年9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



※熱中症特別警戒アラート発表時は事業を中止します。ご承知おきください。

※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	7日(水) 14:00~16:00	6名 筆記用具
	【都】スマホ教室	9日(金) 16日(金) 23日(金) 30日(金) 13:00~16:00	10名 4回連続講座です
	【館】スマホ相談会	5日(月) 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	13日(火) 27日(火) 10:00~11:00	20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) 22日(木) 10:00~11:30	15名
	わくわくカレンダー	15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。
	おり紙広場	28日(水) 10:00~11:30 13:30~15:00	10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	24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。
	ばあばあの手箱	17日(土) 10:00~16:00	10名 みはらっこフェスタのお手伝い
	セーフティー教室	15日(木) 14:00~15:00	20名 詳細は受付でお願いします
	いきいき栄養講座	29日(木) 10:00~11:00	15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	19日(月) 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	2日(金) 10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	9日(金) 23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	3日(土) 16日(金) 10:00~11:15	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	1日(木) 8日(木) 14:00~15:30	30名程度 手ぬぐい
	ポッチャ交流会	3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	30日(金) 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	12名程度 初めての方でも大丈夫
	合唱カラオケ横丁	6日(火) 31日(土) 14:00~15:00 10:00~11:00	15名程度 ~31日は、 リクエストday~
	わくわく絵本	20日(火) 10:00~11:00	20名程度
	川柳道場	6日(火) 10:00~11:30	12名程度
	ものづくり交流会	10日(土) 30日(金) 10:00~11:30	20名程度

☆10月事業申込日☆

9月24日(木)

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。