



敬老館

〒177-0031 練馬区三原台 2-11-29
03 (3924) 8834

ホームページ: <http://www.nerima-swf.jp/>

Eメール: miharadai-keiroukan@nerima-swf.jp



～ 毎日を 明るく・楽しく・もっと元気に ～

敬老館は、地域の高齢者のみなさまの仲間づくり・健康づくりを応援します。

敬老館は憩いと交流の場と皆様の健康づくり、趣味活動などをサポートする施設です。

●利用するには・・・利用証が必要です。

お持ちではない方は受付で利用申請書を提出して下さい。

申請の際は運転免許証・保険証などの身分証明書をお持ちください。

●敬老館は60歳以上の練馬区民の方は無料でご利用いただけます。

●開館時間 9時～17時

休館日・・・日曜日、祝祭日、年末年始(12月29日～1月3日)

●利用できるもの・・・マッサージチェア、スカイウェルなどの健康器具。

カラオケは13時から16時30分。

囲碁。将棋は13時から16時30分頃(後片付けもある為)

●文化系事業、体操・運動系事業など各種事業に無料で参加できます!!

・書道教室、川柳道場、折り紙広場、水彩色えんぴつクラブ、つくってみようなどの文化系の事業もあります。

・フレイル予防となるさまさまの体操や、グループでやるポッチャ、Eスポーツもあり楽しく参加できます。裏面に各事業の紹介があります。



(上段左上) おりがみ広場

(同中央) 今月のつくってみよう

(同右) もの作り交流会

(下段左) 水彩色えんぴつクラブ

最寄りの地図



三原台敬老館での、体操系事業、文化系事業のご案内

	事業	内 容	定員
事前申込事業 (抽選)	骨盤ストレッチ	横になり骨盤ストレッチを行います。専門の講師がアドバイスします。月2回。	20名程度
	シニア・ヨガ	椅子に座りシニア・ヨガを行います。専門の講師がアドバイスします。月1回。	15名
	水彩色えんぴつ クラブ	水彩色鉛筆で季節の下絵に色をつけます。 月1回。	12名程度
	今月の 作ってみよう	季節に合わせた小物作品を作ります。 月1回。	12名程度
	おりがみ広場	季節折々のおりがみを行います。 月1回。	12名程度
	スマホ教室・相談会	スマホの使い方についてご説明します。 月1回	5名程度
自由参加事業 (当日窓口受付)	にこやか体操	毎週月曜日の午前に優しい体操を行います。 月4回	26名程度
	健康いきいき体操	練馬区健康体操普及会の講師のアドバイスにより、練馬区健康いきいき体操や楽しい体操を行います。月3回。	26名程度
	マイ・ストレッチ	体幹を整える体操を専門講師がアドバイスして 行います。月2回。	26名程度
	レッツ!みはら レク体操	棒、タオル、ボールを使って体操を行います。 月1回	26名程度
	三原台ポッチャース	ポッチャを行います。月1回。	12名程度
	フラダンスクラブ	フラダンスを講師のアドバイスにより行いま す。月2回。	12名程度
	E スポーツ	スクリーンを見ながらボーリングを行います。 毎週月曜日午後、月4回。	10名程
	フレイル予防 オンライン講座	スクリーンを見て理学療法士による健康講座を 受講します。後半は体操です。月1回。	10名
	川柳道場	川柳を投句していただき互選します。講師によ るアドバイスがあります。	12名
	書道	講師によるアドバイスにより書道を行います。 月1回。	12名
	合唱カラオケ横丁	カラオケのモニターを見ながら参加で合唱しま す。月1回	15名程度

※お風呂は感染予防の為中止しています。