

令和6年11月号

発行日：令和6年10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<br>(※飲物持参)                                    |
|------------------|---|---|----------|--|
| 事前申込事業<br>(先着順)  | 【館】スマホ相談会                                       | 25日(月) 13:00~15:30                        | 各1名(計5名) | 30分/1人の相談会です。                                    |
|                  | ベルフイワーク<br>骨盤ストレッチ                              | 7日(木) 12日(火) 15日(金) 26日(火)<br>10:00~11:00 | 20名程度    | ヨガマットまたはバスタオル<br>1人1回のみ参加                        |
|                  | シニア・ヨガ  | 6日(水) 14日(木) 20日(水) 22日(金)<br>10:00~11:00 | 15名      | 1人1回のみ<br>の参加                                    |
|                  | 水彩色えんぴつクラブ                                      | 13日(水) 10:00~11:30<br>13:30~15:00         | 15名      |  |
|                  | おり紙広場   | 14日(木) 22日(金) 29日(金)<br>10:00~11:30       | 8名       |  |
|                  | わくわくカレンダー                                       | 30日(土) 10:00~11:30                        | 15名      | 詳細は受付でお願いします                                     |
|                  | <b>NEW</b><br>食べて 元気に ちゃん<br>とごはん と<br>いきいき栄養講座 | 21日(木) 10:00~11:00                        | 15名      | ★高齢者みんな健康<br>プロジェクト                              |
| 参加自由事業<br>(窓口受付) | にこやか体操<br>(健康相談25日)                             | 11日(月) 18日(月) 25日(月)<br>10:00~10:45       | 30名程度    |  |
|                  | 健康いきいき体操  | 1日(金) 9日(土) 16日(土) 28日(木)<br>10:00~11:15  | 26名程度    | 1日,16日 5本指靴下<br>浴用タオル<br>9日,28日 ヨガマットor<br>バスタオル |
|                  | フラダンスクラブ  | 13日(水) 27日(水) 10:00~11:00                 | 26名程度    |  |
|                  | 三原台ポッチャーズ                                       | 2日(土) 13:30~14:30                         | 15名程度    |  |
|                  | ゲームにトライ<br>(ボーリング)                              | 18日(月) 11:00~11:30                        | 5名程度     |  |
|                  | フレイル予防<br>オンライン講座                               | 21日(木) 14:30~15:30                        | 10名程度    | 今回のテーマは<br>【歩行時の転倒予防】です                          |
|                  | 合唱カラオケ横丁  | 19日(火) 10:00~11:00                        | 15名程度    |  |
|                  | 川柳道場  | 5日(火) 10:00~11:30                         | 12名程度    | 句箋は事業の際に<br>先生に提出下さい                             |
|                  | 書道  | 15日(金) 10:00~11:30                        | 12名程度    | 書道一式   |
|                  | <b>NEW</b><br>レクダンス                             | 7日(木) 13:30~15:30                         | 30名程度    | 11月よりスタートする事業です                                  |
|                  |   | 14日(木) みんなで楽しく踊りましょう                      | 30名程度    | 今月は盆踊りの曲が中心です。                                   |
|                  | 薬と健康について  | 18日(月) 11:00~12:00<br>講師 練馬区薬剤師会 會田 一恵氏   | 50名程度    | 詳細は受付までお願い致します                                   |
|                  | 小さな映画会  | 26日(火) 10:00~12:00                        | 10名程度    | 詳細は受付まで<br>お願い致します                               |
|                  | 脳トレチョイス   | 11日(月) 10:50~11:20                        |          | 詳細は受付までお願い致します                                   |
| 【都】スマホ相談会        | 7日(木) 9:30~12:30                                | 10名程度                                     |          |  |

☆11月事業申込日☆ 10月21日(月) 先着 9時~ 電話申し込みは10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。

| 日     |                    | 月   | 火ノーカラオケデイ       | 水  | 木  | 金             | 土                                  |
|-------|--------------------|---|-----------------|--|--|---------------|------------------------------------|
|       |                    | ◆ご利用の際は<br>次のことをご協力ください。<br>①手洗い、手指消毒。<br>②30分に1回、部屋の換気。<br>③お飲み物はご持参ください。<br>●団体受付は毎月1日<br>9:30~<br>●囲碁将棋は営業日の<br>13:00~17:00<br>●毎週木曜日午後は<br>団体利用の日となります。 |                 | 12月の事業申<br>込について<br>【先着申込日】<br>11月21日(木)<br>9:00~<br>電話受付は<br>10:00~ | 高齢者みんな健康<br>プロジェクト<br>「食べて 元気に<br>ちゃんとごはん と<br>いきいき栄養講座」<br>11月21日(木)<br>10時~11時<br>・電子レンジで手軽に<br>作れる食事の紹介。<br>・テキストプレゼント<br>・講座終了後個別相談。 | 1             | 2                                  |
| 休館    | 午前                 |   |                 |  |  | 健康<br>いきいき体操  |                                    |
|       | 午後                 |   |                 |  |  |               | 三原台<br>ポッチャーズ<br><br>カラオケ<br>囲碁・将棋 |
| 3     | 4                  | 5   | 6               | 7  | 8  | 9             |                                    |
| 休館    | 午前                 | 休館  | 川柳道場            | シニア・ヨガ   | 骨盤<br>ストレッチ  |               | 健康<br>いきいき体操                       |
|       | 午後                 |   |                 |  | 【都】スマホ<br>相談会  |               |                                    |
|       |                    |   | 知って得する<br>スマホ教室 | <b>NEW</b><br>レクダンス  |  |               |                                    |
|       | 囲碁・将棋              |   | カラオケ<br>囲碁・将棋   | 囲碁・将棋  | カラオケ<br>囲碁・将棋  | カラオケ<br>囲碁・将棋 | カラオケ<br>囲碁・将棋                      |
| 10    | 11                 | 12  | 13              | 14   | 15   | 16            |                                    |
| 休館    | 午前                 | にこやか体操  | 骨盤<br>ストレッチ     | フラダンス<br>クラブ   | シニア・ヨガ   | 骨盤<br>ストレッチ   | 健康<br>いきいき体操                       |
|       | 午後                 | 脳トレチヨイス   |                 | 水彩色えんぴつ<br>クラブ   | おり紙広場  | 書道            |                                    |
|       |                    |   | 水彩色えんぴつ<br>クラブ  | <b>NEW</b><br>レクダンス  |  |               |                                    |
|       | カラオケ<br>囲碁・将棋      | 囲碁・将棋   | カラオケ<br>囲碁・将棋   | 囲碁・将棋  | カラオケ<br>囲碁・将棋  | カラオケ<br>囲碁・将棋 | カラオケ<br>囲碁・将棋                      |
| 17    | 18                 | 19  | 20              | <b>NEW</b> 21  | 22   | 23            |                                    |
| 休館    | 午前                 | にこやか体操  | 合唱<br>カラオケ横丁    | シニア・ヨガ   | 食べて元気に<br>ちゃんと<br>ごはん と<br>いきいき栄養<br>講座  | シニア・ヨガ        | 休館                                 |
|       | 午後                 | <b>NEW</b><br>薬と健康について  |                 |  | フレイル予防<br>オンライン講座  | おり紙広場         |                                    |
|       | ゲームにトライ<br>(ボーリング) |   |                 |  |  |               |                                    |
|       | カラオケ<br>囲碁・将棋      | 囲碁・将棋   | カラオケ<br>囲碁・将棋   | 囲碁・将棋  | カラオケ<br>囲碁・将棋  | カラオケ<br>囲碁・将棋 |                                    |
| 24/31 | 25                 | 26  | 27              | 28   | 29   | 30            |                                    |
| 休館    | 午前                 | にこやか体操<br>&健康相談   | 骨盤<br>ストレッチ     | フラダンス<br>クラブ   | 健康<br>いきいき体操   | おり紙広場         | わくわく<br>カレンダー                      |
|       | 午後                 | 【館】スマホ<br>相談会   |                 |  |  |               |                                    |
|       | カラオケ<br>囲碁・将棋      | 囲碁・将棋   | カラオケ<br>囲碁・将棋   | 囲碁・将棋  | カラオケ<br>囲碁・将棋  | カラオケ<br>囲碁・将棋 | カラオケ<br>囲碁・将棋                      |