

令和7年1月号

発行日：令和6年12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-keiyoukan@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)	【館】スマホ相談会	27日(月) 13:00~15:30	各1名(計5名)	30分/1人の相談会です
	ベルヴィスワーク 骨盤ストレッチ	14日(火) 17日(金) 28日(火) 10:00~11:00	20名程度	ヨガマットまたはバスタオル 1人1回のみ参加
	シニア・ヨガ	9日(木) 10日(水) 24日(金) 29日(水) 10:00~11:00	15名	1人1回のみ参加
	水彩色えんぴつクラブ	10日(金) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名	
	おり紙広場	15日(水) 22日(水) 29日(水) 10:00~11:30	8名	持物：事務所入口横に掲示 してあります
	わくわくカレンダー	31日(金) 10:00~11:30	15名	詳細は受付でお願いします
	参加自由事業 (窓口受付)	にこやか体操 (健康相談27日)	6日(月) 20日(月) 27日(月) 10:00~10:45	30名程度
健康いきいき体操		11日(土) 18日(土) 23日(木) 31日(金) 10:00~11:15	26名程度	18日,31日 5本指靴下 浴用タオル 11日,23日 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	
三原台ポッチャーズ		11日(土) 13:30~14:30	15名程度	
ゲームにトライ (ボーリング)		20日(月) 13:30~14:00	5名程度	
フレイル予防 オンライン講座		16日(木) 14:30~15:30	10名程度	今回のテーマは 【内部疾患・身体症状予防 のまとめ】です
合唱カラオケ横丁		25日(土) 10:00~11:00	15名程度	
川柳道場		7日(火) 10:00~11:00	12名程度	句箋は事業の際に 先生に提出下さい
書道		17日(金) 10:00~11:30	12名程度	書道一式
レクダンス		9日(木) 16日(木) 13:30~15:00	30名程度	タオル又は手ぬぐい (肩幅以上の長さ)
もの作り交流会		16日(木) 28日(火) 10:00~11:30	12名程度	
小さな映画会		30日(木) 10:00~12:00	30名程度	
脳トレチョイス		6日(月) 10:50~11:20		詳細は受付までお願いします
【都】スマホ相談会		9日(木) 9:30~12:30	10名程度	

★1月事業申込日★ 12月21日(土) 先着 9時~ 電話での申込みは13時~

※12月事業申込よりお電話での申込みは13時~となっています。

★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らお電話でご確認下さい。



日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
休館	午前	◆ご利用の際は 次のことをご協力ください◆ ①手洗い、手指消毒。 ②30分に1回、部屋の換気。 ③お飲み物はご持参ください。 ●団体受付は6日9:30~ ●囲碁将棋は営業日 13:00~17:00		休館	休館	休館	 カラオケ 囲碁・将棋
	午後	 					
5	6	7	8	9	10	11	
休館	午前	にこやか体操	川柳道場	フラダンス クラブ	【都】スマホ 相談会	シニア・ヨガ	健康 いきいき体操
	午後	脳トレ チョイス			シニア・ヨガ	水彩色えんぴつ クラブ	
				レクダンス	水彩色えんぴつ クラブ	三原台 ポッチャーズ	
	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	
12	13	14	15	16	17	18	
休館	午前	休館	骨盤 ストレッチ	おり紙広場	もの作り 交流会	骨盤 ストレッチ	健康 いきいき体操
	午後				フレイル予防 オンライン講座	書道	
				レクダンス			
		カラオケ休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	
19	20	21	22	23	24	25	
休館	午前	にこやか体操	フラダンス クラブ	健康 いきいき体操	シニア・ヨガ	合唱 カラオケ横丁	
	午後	ゲームに トライ	知っている スマホ教室				
	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	
26	27	28	29	30	31		
休館	午前	にこやか体操 &健康相談	骨盤 ストレッチ	シニア・ヨガ	小さな映画会		健康 いきいき体操
	午後	【館】スマホ 相談会	もの作り 交流会	おりがみ広場		わくわく カレンダー	
	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	