

令和7年2月号

発行日：令和6年1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-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	2月5日(水) 14:00~16:00 3月5日(水) ※2回連続講座になります。	6名	筆記用具
	【館】スマホ相談会	25日(火) 13:00~15:30	各1名(計5名)	30分/1人の相談会です
	パルヴィスワーク 骨盤ストレッチ	6日(木) 21日(金) 25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
		14日(金) 13:30~14:30		
	シニア・ヨガ	5日(水) 13日(木) 19日(水) 28日(金) 10:00~11:00	15名	1人1回のみ参加
	水彩色えんぴつクラブ	14日(金) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名	
	今月のつくってみよう	26日(水) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名	
	わくわくカレンダー	28日(金) 10:00~11:30	15名	詳細は受付でお願いします
	NEW 稲荷山図書館「お話の会」 &館のミニ体操	18日(火) 10:30~11:30	20名	詳細は受付でお願いします
	東京都スポーツ文化事業団 派遣事業「ユニカール」	15日(土) 13:30~15:00	18名	専用カーペットの上でプラス チック製のストーンを滑らせる スポーツです
参加 自由 事業 (窓口 受付)	にこやか体操 (健康相談17日)	3日(月) 10日(月) 17日(月) 10:00~10:45	30名程度	
	健康いきいき体操	8日(土) 15日(土) 22日(土) 27日(木) 10:00~11:15	26名程度	15日,22日 5本指靴下 浴用タオル 8日,27日 ヨガマットor バスタオル
	フラダンスクラブ	12日(水) 26日(水) 10:00~11:00	26名程度	
	ポッチャ交流会	1日(土) 13:30~14:30	15名程度	
	ゲームにトライ (ボウリング)	17日(月) 13:30~14:00	5名程度	
	フレイル予防 オンライン講座	20日(木) 14:30~15:30	10名程度	今回のテーマは 【認知症の予防】です
	合唱カラオケ横丁	20日(木) 10:00~11:00	15名程度	
	川柳道場	4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	21日(金) 10:00~11:30	12名程度	書道一式
	レクダンス	6日(木) 13日(木) 13:30~15:00	30名程度	手ぬぐい (肩幅以上の長さ)
	もの作り交流会	7日(金) 19日(水) 10:00~11:30	12名程度	
	脳トレチョイス	3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	6日(木) 9:30~12:30	10名程度	

★2月事業申込日★ 1月21日(火) 先着 9時~ 電話での申込みは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。

日	月	火 <small>ノーマルカラオケデー</small>	水	木	金	土	
						1	
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。 ●団体受付は毎月1日 9:30~ ●囲碁将棋は営業日の 13:00~17:00	2月の事業申込 について 【先着申込日】 1月21日(火) 9:00~ 【電話受付】 13:00~	参加自由事業申込についてのご案内 参加自由事業は当日窓口にて受付を しています。 予定を立てずらい環境であっても… 好きなタイミングや体調に合わせて …心身のリフレッシュができます。 どうぞ、ご利用ください。			
	午後					ポッチャ 交流会 カラオケ 囲碁・将棋	
2	3	4	5	6	7	8	
休館	午前	にこやか体操	川柳道場	シニア・ヨガ	骨盤 ストレッチ	もの作り 交流会	健康 いきいき体操
	午後	脳トレ チョイス		知って得する スマホ教室	【都】スマホ 相談会		
		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
9	10	11	12	13	14	15	
休館	午前	にこやか体操	休館	フラダンス クラブ	シニア・ヨガ	水彩色えんぴつ クラブ	健康 いきいき体操
	午後				レクダンス	水彩色えんぴつ クラブ	東京都スポーツ文 化事業団派遣事業 NEW ユニカール
		カラオケ 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
16	17	NEW 18	19	20	21	22	
休館	午前	にこやか体操 &健康相談	稲荷山図書館 「お話し会」 &館のミニ体操	シニア・ヨガ	合唱 カラオケ横丁	骨盤 ストレッチ	健康 いきいき体操
	午後	ゲームに トライ		もの作り 交流会		書道	
		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
23	24	25	26	27	28		
休館	午前	休館	骨盤 ストレッチ	フラダンス クラブ	健康 いきいき体操	シニア・ヨガ	3月の事業申込 について 【先着申込日】 2月21日(金) 9:00~ 【電話受付】 13:00~
	午後		【館】スマホ 相談会	今月のつくって みよう		わくわく カレンダー	
		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	カラオケ休み 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	