

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 (※飲物持参)
事前申込事業 (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。
	ベルフィスワーク 骨盤ストレッチ	7日(木) 12日(火) 15日(金) 26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	6日(水) 14日(木) 20日(水) 22日(金) 10:00~11:00	15名	1人1回のみ の参加
	水彩色えんぴつクラブ	13日(水) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名	
	おり紙広場	14日(木) 22日(金) 29日(金) 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
	NEW 食べて 元気に ちゃんとごはん いきいき栄養講座	21日(木) 10:00~11:00	15名	★高齢者みんな健康プロジェクト
参加自由事業 (窓口受付)	にこやか体操 (健康相談25日)	11日(月) 18日(月) 25日(月) 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) 10:00~11:15	26名程度	1日,16日 5本指靴下 浴用タオル 9日,28日 ヨガマットor 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 (ボーリング)	18日(月) 11:00~11:30	5名程度	
	フレイル予防 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 【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 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
	NEW 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 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 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 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 ●毎週木曜日午後は 団体利用の日となります。		12月の事業申 込について 【先着申込日】 11月21日(木) 9:00~ 電話受付は 10:00~	高齢者みんな健康 プロジェクト 「食べて 元気に ちゃんとごはん と いきいき栄養講座」 11月21日(木) 10時~11時 ・電子レンジで手軽に 作れる食事の紹介。 ・テキストプレゼント ・講座終了後個別相談。	1 健康 いきいき体操	2
休館	午前						
	午後						三原台 ポッチャーズ カラオケ 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 ストレッチ	健康 いきいき体操
	午後					【都】スマホ 相談会	
			囲碁・将棋	知って得する スマホ教室 カラオケ 囲碁・将棋	NEW レクダンス 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
10	11	12	13	14	15	16	
休館	午前	にこやか体操	骨盤 ストレッチ	フラダンス クラブ	シニア・ヨガ	骨盤 ストレッチ	健康 いきいき体操
	午後	脳トレ チョイス		水彩色えんぴつ クラブ	おり紙広場	書道	
			カラオケ 囲碁・将棋	水彩色えんぴつ クラブ カラオケ 囲碁・将棋	NEW レクダンス 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
17	18	19	20	NEW 21	22	23	
休館	午前	にこやか体操	合唱 カラオケ横丁	シニア・ヨガ	食べて 元気に ちゃんと ごはん と いきいき栄養 講座	シニア・ヨガ	休館
	午後	NEW 薬と健康について			フレイル予防 オンライン講座	おり紙広場	
		ゲームにトラ イ(ボーリング)	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	
24/31	25	26	27	28	29	30	
休館	午前	にこやか体操 &健康相談	骨盤 ストレッチ	フラダンス クラブ	健康 いきいき体操	おり紙広場	わくわく カレンダー
	午後	【館】スマホ 相談会	小さな映画会				
		カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋