

令和7年3月号

発行日：令和7年2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)	【館】スマホ相談会	24日(月) 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) 11日(火) 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
	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	18日(火) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名	
	おり紙広場	7日(金) 8日(土) 11日(火) 10:00~11:30	各8名	持物：事務所入口横に けいじしてあります
	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 はつらつシニア活躍応援塾卒業生 ポプリの額飾	12日(水) 10:00~11:30	15名	各自ポンドを持参ください
	練馬区健康推進課体操指導員 派遣事業 ねりま おろすっきり体操	11日(火) 13:30~15:00	20名	詳細は受付でお願いします
	NEW 脳活プログラム 大人も楽しめる絵本の会 音楽交流会	18日(火) 10:30~11:30	20名程度	詳細は受付でお願いします
	「だいこんプラス」& 泉新小 ねりっこ学童クラブのみなさん	29日(土) 10:30~11:30	30名程度	わくわく、嬉しい、リズム♪ 地域のみんなで楽しみましょう
セーフティ教室	24日(月) 10:45~11:30	30名程度	光が丘警察署安全生活課防犯係 特殊詐欺の事例・防止など	
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) 24日(月) 31日(月) 10:00~10:45	30名程度	10日(月)体操終了後に利用 者懇談会を開催します。
	健康いきいき体操	7日(金) 15日(土) 22日(土) 27日(木) 10:00~11:15	26名程度	7日.15日 5本指靴下 浴用タオル 22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	
	三原台ポッチャーズ	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	
	小さな映画会	26日(水) 10:00~12:00	30名程度	
	合唱カラオケ横丁	14日(金) 10:00~11:00	15名程度	
	川柳道場	4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	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	15日(土) 22日(土) 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

～利用者懇談会開催のお知らせ～

3月10日(月)10:45～ R7年度についてなど・多くの方のご参加をお待ちしております。

☆3月事業申込日☆ 2月21日(金)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。

令和7年3月 カレンダー

三原台敬老館

日	月	火	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		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。 予定を立てづ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。		三原台 ポッチャーズ カラオケ 囲碁・将棋
	午後					
2	3	4	5	6	7	8
休館	午前	にこやか体操 脳トレチョイス	川柳道場	シニア・ヨガ	骨盤 ストレッチ	健康 いきいき体操 おり紙広場
	午後			知って得する スマホ教室	レクダンス	
		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
9	10	11	12	13	14	15
休館	午前	にこやか体操 利用者懇談会	骨盤 ストレッチ おり紙広場	フラダンス クラブ ポプリの額飾	シニア・ヨガ	合唱 カラオケ横丁 健康 いきいき体操 もの作り交流会
	午後		お口ずっきり体操		レクダンス	
		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
16	17	18	19	20	21	22
休館	午前	にこやか体操 &健康相談	大人も楽しめる 絵本の会 水彩色えんぴつ クラブ	シニア・ヨガ	休館	骨盤 ストレッチ 書道 健康 いきいき体操 もの作り 交流会
	午後	ゲームに トライ カラオケ 囲碁・将棋	水彩色えんぴつ クラブ 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	29
休館	午前	にこやか体操 セーフティ教室	骨盤 ストレッチ	フラダンス クラブ 小さな映画会	健康 いきいき体操	シニア・ヨガ わくわく カレンダー 音楽交流会 だいこんプラス& 泉新小ねりっこ学 童 クラブのみなさん
	午後	【館】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
30	31	利用者懇談会開の お知らせ 3月10日(月)10:45~ 令和7年度について等 ご参加、お待ちしております。 おります。			4月の事業申込 について 【先着申込日】 3月21日(金) 9:00~ 【電話受付】 13:00~	
休館	午前	にこやか体操				
	午後	カラオケ 囲碁・将棋				