

令和6年12月号

発行日：令和6年11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



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	12月4日(水) 14:00~16:00 1月22日(水) ※2回連続講座になります。	6名	筆記用具	
	【都】スマホ体験館	5日(木) 9:30~12:30	10名程度		
	【館】スマホ相談会	23日(月) 13:00~15:30	各1名(計5名)	30分/1人の相談会です	
	ペルヴィスワーク 骨盤ストレッチ	5日(木) 10日(火) 20日(金) 24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	4日(水) 12日(木) 18日(水) 27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	13日(金) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名		
	今月のつくってみよう	18日(水) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名		
	わくわくカレンダー	24日(火) 10:00~11:30	15名	詳細は受付でお願いします	
	年賀状を作ろう	9日(月) 13:30~15:00	12名		
	ねりま ゆる×らく体操	12日(木) 13:30~15:00	30名	タオル(肩幅以上の長さ)	
	30分ボランティア クリーン大作戦	7日(土) 13:00~13:30	20名程度	詳細は受付でお願いします ※雨の日は中止です	
	地震車 体験	大地震!!立っていられます か?体験してみよう	23日(月) 11:00~11:30 11:30~12:00	40名程度 30名程度	対象者：利用証のある方 対象者：区民の方
	参加自由事業 (窓口受付)	にこやか体操 (健康相談16日)	2日(月) 9日(月) 16日(月) 23日(月) 10:00~10:45	30名程度	
健康いきいき体操		6日(金) 14日(土) 21日(土) 26日(木) 10:00~11:15	26名程度	6日,21日 5本指靴下 浴用タオル 14日,26日 ヨガマットor バスタオル	
フラダンスクラブ		11日(水) 25日(水) 10:00~11:00	26名程度		
ポッチャ交流会		7日(土) 13:45~14:45	15名程度		
ゲームにトライ (ボーリング)		16日(月) 13:30~14:00	5名程度		
フレイル予防 オンライン講座		19日(木) 14:30~15:30	10名程度	今回のテーマは 【脳卒中の予防】です	
合唱カラオケ横丁		17日(火) 10:00~11:00	15名程度		
川柳道場		3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		20日(金) 10:00~11:30	12名程度	書道一式	
レクダンス		5日(木) 19日(木) 13:30~15:30	30名程度	タオル(肩幅以上の長さ)	
もの作り交流会		4日(水) 10日(火) 19日(木) 10:00~11:30	12名程度		
ハンドベル演奏会		7日(土) 11:00~11:30	30名程度	クリスマスの曲など	
脳トレチョイス		2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		5日(木) 9:30~12:30	10名程度		

★12月事業申込日★ 11月21日(木)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~となります。

★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お電話でご確認下さい。

日		月	火	水	木	金	土	
1		2	3	4	5	6	7	
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	ハンドベル 演奏会	
	午後			もの作り 交流会	【都】スマホ 体験会			
休館	午前			知って得する スマホ教室	【都】スマホ 相談会		ボッチャ 交流会	
	午後				レクダンス		30分ボランティア クリーン大作戦	
		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	
8		9	10	11	12	13	14	
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	水彩色えんぴつ クラブ	健康 いきいき体操	
	午後		もの作り 交流会					
休館	午前	年賀状を 作ろう			ゆる×らく体 操	水彩色えんぴつ クラブ		
	午後	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	
15		16	17	18	19	20	21	
休館	午前	にこやか体操 &健康相談	合唱 カラオケ横丁	シニア・ヨガ	もの作り 交流会	骨盤 ストレッチ	健康 いきいき体操	
	午後			今月のつくって みよう		書道教室		
休館	午前	ゲームに トライ		今月のつくって みよう	フレイル予防 オンライン講座			
	午後				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	カラオケ 囲碁・将棋	
22		23	24	25	26	27	28	
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	健康 いきいき体操	シニア・ヨガ		
	午後	大地震!!立って いられますか? 体験してみよう	わくわく カレンダー					
休館	午前	【館】スマホ 相談会						
	午後	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	
29		30	31	<b>ハンドベル演奏会のご案内</b> <b>フティソネット</b> <b>12月7日(土)</b> <b>11:00~11:30</b> <b>プログラム 全8曲</b> <b>映画音楽・クリスマスの曲</b> <b>童謡・クラシック</b> <b>どうぞ、お楽しみください</b> 			◆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~	1月の事業申込 <b>【先着申込日】</b> 12月21日(土)~ <b>【電話受付】</b> 13:00~
休館	午前	休館	休館					
	午後			12月23日(月)起震車で震度7を体験できます。				