

令和6年8月号

発行日：令和6年7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



※熱中症特別警戒アラート発表時は事業を中止します。ご承知おきください。

※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	8月7日(水) 14:00~16:00 9月4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	28日(水) 9:30~12:00	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	1日(木) 13日(火) 27日(火) 10:00~11:00 9日(金) 13:30~14:30	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	7日(水) 8日(木) 21日(水) 23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	9日(金) 24日(土) 9:40~11:30 <small>展示希望者・作品募集にあたり、開催時間を早めています。</small>	15名	詳細は受付まで お願い致します
	今月のつくってみよう	15日(木) 29日(木) 10:00~11:30	12名	持物は館内に掲示
	おり紙広場	2日(金) 7日(水) 10:00~11:30	12名	持物は館内に掲示
	わくわくカレンダー	23日(金) 10:00~11:30	15名	詳細は受付まで お願い致します
	参加自由事業 (窓口受付)	にこやか体操 (健康相談19日)	5日(月) 19日(月) 26日(月) 10:00~10:45	30名程度
健康いきいき体操		2日(金) 10日(土) 17日(土) 22日(木) 10:00~11:15	26名程度	2日,17日 5本指靴下 10日,22日 浴用タオル
フラダンスクラブ		14日(水) 28日(水) 10:00~11:00	26名程度	
三原台ポッチャーズ		3日(土) 10:00~11:00	15名程度	
eスポーツ		19日(月) 11:00~11:30	5名程度	
フレイル予防 オンライン講座		15日(木) 14:30~15:30	10名程度	今回のテーマは 【股関節の疼痛予防の まとめ】です
合唱カラオケ横丁		20日(火) 10:00~11:00	15名程度	
川柳道場		6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		16日(金) 10:00~11:30	12名程度	書道一式
もの作り交流会		13日(火) 30日(金) 10:00~11:30	12名	
脳トレチョイス		5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		1日(木) 9:30~12:30	10名程度	

★8月事業申込日★ 7月22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	火ノカラオケデイ	水	木 団体利用日	金	土		
休館	午前	◆ご利用の際は 次のご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お飲み物をご持参ください。 ●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	9月の事業申込 について 【先着申込日】 8月21日(水) 9:00~ 電話受付は 10:00~	1	2	3		
				骨盤 ストレッチ	健康 いきいき体操	三原台 ポッチャーズ		
				【都】スマホ 相談会	おり紙広場			
				囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋		
4	5	6	7	8	9	10		
休館	午前	にこやか体操	川柳道場	シニア・ヨガ	シニア・ヨガ	水彩色えんぴつ クラブ	健康 いきいき体操	
		脳トレ チョイス		おり紙広場				
	午後			知って得する スマホ教室		骨盤 ストレッチ		
		カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	
11	12	13	14	15	16	17		
休館	午前	休館	骨盤 ストレッチ	フラダンス クラブ	今月のつくって みよう	書道	健康 いきいき体操	
			もの作り 交流会					
			午後			フレイル予防 オンライン講座		
				囲碁・将棋	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
18	19	20	21	22	23	24		
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	健康 いきいき体操	シニア・ヨガ	水彩色えんぴつ クラブ	
		eスポーツ				わくわく カレンダー		
	午後							
		カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	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	
25	26	27	28	29	30	31		
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	今月のつくって みよう	もの作り 交流会		
				【館】スマホ 相談会				
	午後							
		カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	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	