発行日:令和6年5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





	事業内容	1131	日時	定員	備 考 (※飲物持参)
	知って得する スマホ教室	6月5日(水) 14:00~16:00 7月3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	24日(月) 13:00~15:30		各1名(計5名)	30分/1人の相談会 です。
E	ペルヴィスワーク 骨盤ストレッチ	6日(木) 118	3(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
前申込事	シニア・ヨガ	5日(水) 138	日(木) 19日(水) 28日(金) 10:00~11:00	15名	1人1回のみ の参加
Ě	水彩色えんぴつクラブ	14日(金)	①10:00~11:30 ②13:30~15:00	15名	10
七盲頁。	おりがみ広場	8日(土) ①10:00~11:30 13日(木) ②13:30~15:00 19日(水) ①10:00~11:30		12名	持物は館内に掲示
	【NEW】 わくわくカレンダー	28日(金)	10:00~11:30	15名	詳細は受付まで お願い致します
	にこやか体操 (健康相談17日)	3日(月) 10	日(月) 17日(月) 24日(月) 10:00~10:45	30名程度	
	健康いきいき体操	7日(金) 15日(土) 20日(木) 27日(木) 10:00~11:15		26名程度	浴用タオル 5本指靴下
	フラダンスクラブ	12日(水) 10:00~11:00		26名程度	11
多 10	三原台ボッチャーズ	1日(土)	13:30~14:30	15名程度	
i i	eスポーツ	17日(月)	13:30~14:00	5名程度	5.4
B事業(窓口受付	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【股・ 膝関節痛】です
	合唱カラオケ横丁	18日(火) 10:00~11:00		15名程度	
	川柳道場	4日(火) 10:00~11:30		12名程度	包箋は事業の際に先 生に提出下さい
_	書道	21日(金)	10:00~11:30	12名程度	書道一式
	もの作り交流会	11日(火) 10:00~11:30		12名	
	【NEW】 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	

☆6月事業申込日☆ 5月21日(火) 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。

令和6年6月 カレンダー 三原台敬老館

B		月	火ノーカラオケディ	水	木	金	±
<u> </u>	<u>-</u>	- 7	人 ノーカラオケティ	A STATE OF THE STA	T	300	P. Takes T.
休館	午前一午後	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な		7月の事業申込 について 【先着申込日】 6月21日(金) 9:00~ 電話受付は 10:00~			三原台 ボッチャーズ カラオケ 囲碁・将棋
2		3	4	5	6	7	8
,	午前	にこやか体操	川柳道場	シニア・ヨガ	骨盤 ストレッチ	健康 いきいき体操	おりがみ 広場
休館		脳トレ チョイス			【都】スマホ 相談会		
	午後			知って得する スマホ教室			
		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
9		10	- 11	12	13	14	15
	午	にこやか体操	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
休館	前		もの作り 交流会	and the same			
20	午後			5 =+6	おりがみ 広場	水彩色えんぴつクラブ	4
		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
16	<u> </u>	17	18	19	20	21	22
,	午	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	骨盤 ストレッチ	
休館	前	,		おりがみ広場		書道	
20	午後	eスポーツ ^{カラオケ}		+=+ -	フレイル予防 オンライン講座		
		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
23/	30	24	25	26	27	28	29
	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	もの作り 交流会
休館	ĦIJ					わくわく カレンダー	8)
~ U	午後	【館】スマホ 相談会				-9 13 I.I.	
-		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