

令和6年7月号

発行日：令和6年6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)	【都】スマホ体験会	4日(木) 9:30~12:30	10名程度	
	【館】スマホ相談会	22日(月) 13:00~15:30	各1名(計5名)	30分/1人の相談会です。
	ヘルピスワーク 骨盤ストレッチ	4日(木) 9日(火) 19日(金) 23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	3日(水) 11日(木) 17日(水) 26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	17日(水) 24日(水) 10:00~11:30	15名	
	今月の作ってみよう	12日(金) 16日(火) 10:00~11:30	12名	持物は館内に掲示
	わくわくカレンダー	26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8日)	1日(月) 8日(月) 22日(月) 29日(月) 10:00~10:45	30名程度	
	健康いきいき体操	5日(金) 13日(土) 20日(土) 25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	10日(水) 24日(水) 10:00~11:00	26名程度	
	三原台ポッチャーズ	6日(土) 10:00~11:00	15名程度	
	eスポーツ	8日(月) 11:00~11:30	5名程度	
	フレイル予防 オンライン講座	18日(木) 14:30~15:30	10名程度	今回のテーマは 【腰痛】です
	合唱カラオケ横丁	16日(火) 10:00~11:00	15名程度	
	川柳道場	2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	19日(金) 10:00~11:30	12名程度	書道一式
	もの作り交流会	9日(火) 31日(水) 10:00~11:30	12名	
	脳トレチョイス	1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	4日(木) 13:30~16:30	10名程度	

☆7月事業申込日☆ 6月21日(金) 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。

		月	火ノーカラオケデイ	水	木 団体利用日	金	土
		1	2	3	4	5	6
休館	午前	にこやか体操 脳トレチヨイス	川柳道場	シニア・ヨガ	骨盤 ストレッチ	健康 いきいき体操	三原台 ポッチャーズ
	午後	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	【都】スマホ 相談会	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
7		8	9	10	11	12	13
休館	午前	にこやか体操 &健康相談 eスポーツ	骨盤 ストレッチ もの作り 交流会	フラダンス クラブ	シニア・ヨガ	今月の つくってみよう	健康 いきいき体操
	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
14		15	16	17	18	19	20
休館	午前	<b>休館</b>	合唱 カラオケ横丁 今月の つくってみよう	シニア・ヨガ 水彩色えんぴつ クラブ		骨盤 ストレッチ 書道	健康 いきいき体操
	午後		囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	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	カラオケ 囲碁・将棋
21		22	23	24	25	26	27
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 水彩色えんぴつ クラブ	健康 いきいき体操	シニア・ヨガ わくわく カレンダー	
	午後	【館】スマホ 相談会 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
28		29	30	31	◆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		8月の事業申込に ついて 【先着申込日】 7月22日(月) 9:00~ 電話受付は 10:00~
休館	午前	にこやか体操	小さな映画会	もの作り 交流会			
	午後	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋			