

令和6年9月号

発行日：令和6年8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。

◆16日(月)敬老の日のお知らせ◆「三原台カルチャー祭り」が開催されます。
三原台敬老館ご利用者の方々による発表会(交流)や作品の展示が行われています。
♪皆さんと一緒に楽しめる、レイクダンス・合唱カラオケ横丁・盆踊りなどなど…♪
皆様のご来館をお待ちしております。

	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	25日(水) 9:30~12:00	各1名(計5名)	30分/1人の相談会です。
	ヘルプスワーク 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 の参加
	水彩色えんぴつクラブ	6日(金) 11日(水) 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	
	おり紙広場	4日(水) 10日(火) 19日(木) 10:00~11:30	8名	
	わくわくカレンダー	27日(金) 10:00~11:30	15名	持物は館内に掲示
	エンディングノート セミナーと健康測定会	18日(水) 10:00~12:00 お申し込み、9月1日からとなります。	20名	セミナー後「血管年齢やベジチェック測定会」を行います。
参加自由事業 (窓口受付)	にこやか体操 (健康相談9日)	2日(月) 9日(月) 30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	
	三原台ポッチャーズ	7日(土) 10:00~11:00	15名程度	
	θスポーツ	9日(月) 11:00~11:30	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 【尿漏れの予防】です
	合唱カラオケ横丁	16日(月) 14:00~15:00	15名程度	
	川柳道場	3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	9日(月) 14:00~15:30	12名程度	書道一式
	小さな映画会	24日(火) 10:00~12:00	10名程度	詳細は受付までお願い致します
	もの作り交流会	12日(木) 28日(土) 10:00~11:30	12名	詳細は受付までお願い致します
	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	

☆9月事業申込日☆ 8月21日(水)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 <small>ノーカラオケデイ</small>	水	木	金	土		
1	2	3	4	5	6	7		
休館	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	三原台 ボッチャーズ	
	午後	脳トレ チョイス		おり紙広場	【都】スマホ 相談会	水彩色えんぴ つクラブ		
休館	午前			知って得する スマホ教室				
	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	
8	9	10	11	12	13	14		
休館	午前	にこやか体操 &健康相談	骨盤 ストレッチ	フラダンス クラブ	シニア・ヨガ		健康 いきいき体操	
	午後	eスポーツ	おり紙広場	水彩色えんぴ つクラブ	もの作り 交流会			
休館	午前	書道						
	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	
15	16	17	18	19	20	21		
休館	午前	敬老の日 三原台 カルチャー 祭り 祭	いつも ありがとう 	シニア・ヨガ  「エンディング ノートセミナー と健康測定会」	おり紙広場	骨盤 ストレッチ	健康 いきいき体操	
	午後				フレイル予防オ ンライン講座			
休館	午前	合唱 カラオ横丁	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	
	午後							
22	23	24	25	26	27	28		
休館	午前	休館	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	
	午後		小さな映画会	【館】スマホ 相談会		わくわく カレンダー		
休館	午前	休館						
	午後		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	
29	30	◆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			10月の事業申 込について 【先着申込日】 9月21日(土) 9:00~ 電話受付は 10:00~		敬老の日「三原台カルチャー祭り」 午前 発表会 フラダンス・レクダンス 日本舞踊・大正琴 午後 音楽会「ファーベ・サックス・カルテ」 合唱カラオケ横丁	
休館	午前	にこやか体操						
	午後	カラオケ 囲碁・将棋						