

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



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。
	ベルヴィスワーク 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。