

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 展示希望者・作品募集にあたり、開催時間を早めています。 | 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 【股膝腰の疼痛予防の 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。