

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



# 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。
	ヘルヴィスワーク 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 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	
	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2日からとなります。	20名	セミナー後「血管年齢やバ 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	
e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。