

令和4年 7月号

発行日：令和4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

ホームページ:http://www.nerima-swf.jp/



# 敬老館便り



★お知らせ★ ★新型コロナウイルス感染症への基本的な感染防止対策の徹底等の協力をお願いします(※詳しくは裏面で!).

★お風呂は引き続き利用を休止します。ご理解・ご協力ほどよろしくお願いします。

<p>要申込</p> <p>シニア・ヨガ</p>	<p>※参加は1回のみに変更になりました。</p> <p>☆7月6日(水)、11日(月)、20日(水)</p> <p>☆時間:午前 10:00~11:00 ☆定員:15名</p> <p>☆場所:集会室 ☆持物:浴用タオル、飲物</p>	<p>要申込</p> <p>水彩色えんぴつクラブ</p>	<p>☆7月8日(金)</p> <p>☆時間:午前の部 10:00~11:30 午後の部 1:30~3:00</p> <p>☆定員:15名程度 ☆場所:集会室 ☆持物:飲物</p>
<p>要申込</p> <p>骨盤ストレッチ</p>	<p>☆①7月7日(木)、15日(金)</p> <p>②7月12日(火)、26日(火)</p> <p>☆時間:午前 10:00~11:00</p> <p>☆場所:大広間 ☆定員:20名程度 ☆持物:ヨガマットまたはバスタオル、浴用タオル、飲物</p>	<p>要申込</p> <p>今月の作ってみよう</p>	<p>☆7月29日(金)</p> <p>☆時間:午前の部 10:00~11:30 午後の部 1:30~3:00</p> <p>☆定員:12名程度 ☆場所:集会室</p> <p>☆持物:館内に掲示します</p>
<p>健康いきいき体操</p>	<p>☆7月1日(金)、16日(土)、28(木)</p> <p>☆時間:午前 10:00~11:00</p> <p>☆場所:大広間</p> <p>☆持物:5本指ソックス、浴用タオル、飲物</p>	<p>要申込</p> <p>おいかみ広場</p>	<p>☆7月2日(土) ☆場所:集会室</p> <p>☆時間:午前の部 10:00~11:30 午後の部 1:30~3:00</p> <p>☆定員:8名程度 ☆持物:館内に掲示します</p>
<p>にこやか体操</p>	<p>☆7月 4、11、25日(月)</p> <p>☆時間:午前 10:00~10:45</p> <p>☆場所:大広間</p> <p>☆持物:タオル、飲物</p>	<p>先着申込順</p> <p>スマホ相談会</p> <p>※定員10名</p>	<p>☆7月20日(水) ※練馬区主催</p> <p>☆時間:午後 1:30~3:00</p> <p>☆場所:集会室</p> <p>☆持物:飲物</p>
<p>フラダンスクラブ</p>	<p>☆7月13日(水)、27日(水)</p> <p>☆時間:午前 10:00~11:00</p> <p>☆場所:大広間</p> <p>☆持物:タオル、飲物</p>	<p>もの作り交流会</p>	<p>☆7月27日(水)</p> <p>☆時間:午前 11:00~11:45</p> <p>☆定員:10名程度 ☆場所:集会室</p> <p>☆持物:飲物</p>
<p>マイ・ストレッチ</p>	<p>☆7月 5日(火)午後 1:30~2:30</p> <p>☆7月23日(土)午前 10:00~11:00</p> <p>☆場所:大広間</p> <p>☆持物:タオル、飲物</p>	<p>書道</p>	<p>☆7月15日(金)</p> <p>☆時間:午前 10:00~11:30</p> <p>☆定員:12名 ☆場所:集会室</p> <p>☆持物:書道道具一式、飲物</p>
<p>フレイル予防オンライン講座</p>	<p>☆7月21日(木)</p> <p>☆時間:午後 2:30~3:30 ☆場所:集会室</p> <p>☆持物:筆記用具、動きやすい服装、飲物</p> <p>※オンラインで結んだ動画を見ます。</p>	<p>川柳道場</p>	<p>☆7月5日(火) ☆時間:午前 10:00~11:30</p> <p>☆定員:12名 ☆場所:集会室</p> <p>☆今月の題「キョロキョロ」 ☆6/28(火)までに句箋に書いて提出してください。</p>
<p>認知症サポーター養成講座</p>	<p>☆7月 25日(月)</p> <p>☆時間:午前 11:00~12:00 ☆場所:集会室</p> <p>☆認知症予防になるゲームも行います。</p> <p>☆持物:筆記用具 ☆講師:三原台敬老館館長</p>	<p>★ 7月事業申込み ★</p>	
<p>合唱カラオケ横丁</p>	<p>☆7月19日(火) ☆場所:大広間 ☆ 15名程度</p> <p>☆時間:午前 10:00~11:00 ☆カラオケにてマスク着用で合唱します。 ☆持物:飲物</p>	<p>7月の事業の申込 → 6月21日(火)~25日(土)</p> <p>結果連絡 → 6月28日(火)</p> <p>抽選に外れた方へ10時~11時の間電話します。</p> <p>留守番電話に入っている時は折り返してください。</p>	