

令和5年7月号

発行日：令和5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



※事業講師が都合により急遽欠席になる場合があります。予めご承知下さい。

| 7月                           | 事業内容                | 日時  | 定員       | 備考<br>(※飲物持参)                 |
|------------------------------|---------------------|---|----------|-------------------------------|
| 先着                           | 【都】スマホ体験会           | 6日(木) 9時30分～12時30分                              | 10名程度    | 筆記用具<br>自身のスマホ                |
| 先着                           | 【館】スマホ相談会           | 29日(土)<br>①13:00 ②13:30 ③14:00<br>④14:30 ⑤15:00 | 各1名(計5名) | 筆記用具<br>自身のスマホ                |
| 事前<br>申込<br>事業<br>(抽選)       | いきいき美容教室            | 28日(金) 10:00～11:30                              | 15名      |                               |
|                              | 骨盤ストレッチ             | 6日(木) 11日(火) 21日(金) 25日(火)<br>10:00～11:00       | 20名程度    | ヨガマットまたは<br>バスタオル<br>1人1回のみ参加 |
|                              | シニア・ヨガ              | 5日(水) 10日(月) 19日(水)<br>10:00～11:00              | 15名      | 1人1回のみ<br>の参加                 |
|                              | 水彩色えんぴつクラブ          | 20日(木) ①10:00～11:30<br>②13:30～15:00             | 15名      | 2カ月連続の事<br>業 次回は<br>8/10(木)   |
|                              | 絵手紙教室               | 13日(木) 10:00～11:00                              | 12名      |                               |
|                              | おり紙広場               | 29日(土) ①10:00～11:30<br>②13:30～15:00             | 8名       | 持物は館内に<br>掲示                  |
| 参加<br>自由<br>事業<br>(窓口<br>受付) | にこやか体操<br>(健康相談10日) | 毎週月曜日 3日 10日 24日 31日<br>10:00～10:45             | 26名程度    |                               |
|                              | 健康いきいき体操            | 1日(土) 7日(金) 15日(土) 27日(木)<br>10:00～11:15        | 26名程度    | 浴用タオル<br>5本指靴下                |
|                              | マイ・フィットネス           | 4日(火) 13:30～14:30<br>22日(土) 10:00～11:00         | 26名程度    | タオル                           |
|                              | 合唱カラオケ横丁            | 18日(火) 10:00～11:00                              | 15名      |                               |
|                              | 三原台ポッチャーズ           | 1日(土) 13:30～14:30                               | 15名程度    | タオル                           |
|                              | eスポーツ               | 毎週月曜日 3日 10日 24日 31日<br>13:30～14:00             | 10名程度    | タオル                           |
|                              | フレイル予防オンラ<br>イン講座   | 20日(木) 14:30～15:30                              | 10名程度    | 今回は【腰痛<br>予防】です               |
|                              | 川柳道場                | 4日(火) 10:00～11:30                               | 12名      | 句箋は事業の<br>際に先生に提<br>出下さい      |
|                              | フラダンスクラブ            | 12日(水) 26日(水)<br>10:00～11:00                    | 26名程度    |                               |
|                              | 書道                  | 21日(金) 10:00～11:30                              | 12名      | 書道一式                          |
|                              | もの作り交流会             | 31日(月) 10:00～11:30                              | 12名      |                               |
|                              | 【都】スマホ相談会           | 6日(木) 13時～16時                                   | 10名程度    | 筆記用具<br>自身のスマホ                |

☆7月事業申込み期間☆

申込み期間 6月21日(水)～24日(土) 抽選発表6月27日(火)

※抽選結果は、申込書に記載されている「通し番号」で館内に掲示します。