

令和5年8月号

発行日：令和5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



敬老館の入浴事業については、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策として休止しておりました。その間、今後のあり方について検討してきましたが、令和5年6月30日をもって廃止しました。

※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。

8月	事業内容	日時	定員	備考 (※飲物持参)
先着	【館】スマホ相談会	30日(水) ①13:00 ②13:30 ③14:00 ④14:30 ⑤15:00	各1名(計5名)	筆記用具 自身のスマホ
事前 申込 事業 (抽選)	骨盤ストレッチ	3日(木) 8日(火) 18日(金) 22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	2日(水) 14日(月) 16日(水) 10:00~11:00	15名程度	1人1回のみ の参加
	知って得する スマホ教室	8月2日(水) 14:00~16:00 9月6日(水) ※2回連続講座になります。	6名	筆記用具
	今月の作ってみよう	29日(火) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	12名程度	詳細は館内に 掲示
	おりがみ広場	9日(水) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	12名程度	詳細は館内に 掲示
参加 自由 事業 (窓口 受付)	にこやか体操 (健康相談21日)	毎週月曜日 7日 14日 21日 28日 10:00~10:45	26名程度	
	健康いきいき体操	4日(金) 12日(土) 19日(土) 24日(木) 10:00~11:15	26名程度	浴用タオル 5本指靴下
	マイ・フィットネス	1日(火) 13:30~14:30	26名程度	タオル
	合唱カラオケ横丁	15日(火) 10:00~11:00	15名程度	
	三原台ポッチャーズ	5日(土) 26日(土) 13:30~14:30	15名程度	児童館の子ども 達と対戦しま す。
	eスポーツ	毎週月曜日 7日 14日 21日 28日 13:30~14:00	10名程度	タオル
	フレイル予防オン ライン講座	17日(木) 14:30~15:30	10名程度	今回は【6.7月の まとめ】です
	川柳道場	1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
	フラダンスクラブ	9日(水) 23日(水) 10:00~11:00	26名程度	
	書道	22日(火) 10:00~11:30	12名程度	書道一式
	【都】スマホ相談会	3日(木) 9時30分~12時30分	10名程度	筆記用具 自身のスマホ
もの作り交流会	5日(土) 10時~11時30分	12名程度		

☆8月事業申込み期間☆

申込み期間 7月21日(金)~25日(火) 抽選発表7月27日(木)

※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。