

令和7年6月号

発行日：令和7年5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。

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	6月4日(水) 14:00~16:00 7月2日(水) ※2回連続講座になります。	6名	筆記用具
	【都】スマホ教室	6日(金) 11日(水) 16日(月) 21日(土) 13:00~16:00	10名	
	【館】スマホ相談会	23日(月) 13:00~15:30	各1名(計5名)	30分/1人の相談会です
	ペルヴィスワーク 骨盤ストレッチ	10日(火) 24日(火) 10:00~11:00	持物：ヨガマットまたはバスタオル 24名	骨盤ストレッチまたは シニア・ヨガ どちらか1人1回のみ 参加となります。
	シニア・ヨガ	4日(水) 18日(水) 10:00~11:00	15名	
	水彩色えんぴつクラブ	28日(土) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	15名	
	わくわくカレンダー	19日(木) 10:00~11:30	12名	持物は館内に掲示
	今月のつくってみよう	27日(金) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名	
	「わくわく絵本」 大人も楽しめる絵本の会 事業名を変更しました	17日(火) 10:00~11:00	20名程度	詳細は受付でお願いします
	★薬と健康について	13日(金) 10:30~11:30 	30名程度	共催 練馬区薬剤師会 薬のリスクと正しい使用方法や災害 に困らない薬の管理など
	★起震車体験交流会	14日(土) 10:00~12:00 	30名程度	共催 温水プール・児童館 能登半島地震体験者からのお話し・ 起震車体験など
	★認知症サポーター 養成講座&N-impro	24日(火) 10:00~12:00 	20名程度	共催 石神井地域包括支援センター 困っている人を見かけたら何ができ るのか、みんなで考えよう
参加自由事業 (窓口受付)	にこやか体操 (健康相談23日)	2日(月) 9日(月) 16日(月) 23日(月) 30日(月) 10:00~10:45	30名程度	
	NEW 脳トレ笑タイム	2日(月) 10:50~11:20		詳細は受付でお願いします
	健康いきいき体操	6日(金) 21日(土) 10:00~11:15	26名程度	浴用タオル 5本指靴下
	ねりまゆるらく体操	12日(木) 26日(木) 10:00~11:15	26名程度	ヨガマットorタオル
	コア・エクササイズ	5日(木) 20日(金) 10:00~11:00	26名程度	ヨガマットor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	
	レクダンス	5日(木) 12日(木) 13:30~15:00	30名程度	
	ポッチャ交流会	7日(土) 13:30~14:30	15名程度	
	ゲームにトライ	17日(火) 13:30~14:00	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 【腰痛予防】です
	合唱カラオケ横丁	7日(土) 10:00~11:00	15名程度	
		～リクエストday～ 28日(土) 10:00~11:00	15名程度	NEW
	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
	ものづくり交流	20日(金) 10:00~11:30	12名程度	
	【都】スマホ相談会	5日(木) 9:30~12:30	10名程度	

☆6月事業申込日☆ 5月21日(水) 先着 電話での申し込み・確認・変更は13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。