



カラオケ横丁



6月の「みんなで歌おう」は、三原台敬老館職員によるカラオケ横丁を行います！歌う曲は当日、発表します

※スマホ事業は中に記載しています

熱中症対策講座

練馬区薬剤師会の方から、熱中症についてお伺いします。暑い夏が来る前に、一足先に、熱中症について学びましょう



6月の事業		実施日	時間	定員	持物・その他
事前抽選申込事業	水彩色鉛筆で塗り絵 ※どちらか1回のみ申込可	① 3日(水) ② 6日(土)	10:00~11:30	各18名	筆拭き布
	たのしく作ろう ※どちらか1回のみ申込可	17日(水)	① 10:00~11:30 ② 13:30~15:00	各16名	のり・はさみ・ボンド・竹串や爪楊枝
	やさしい折紙 ※どちらか1回のみ申込可	5日(金)	① 10:00~11:30 ② 13:30~15:00	各16名	のり・はさみ・ボンド・竹串や爪楊枝
	書道教室	19日(金)	10:00~11:30	18名	書道道具一式・半紙・雑巾・新聞紙
	絵手紙教室	11日(木)	13:30~15:00	12名	道具一式・画仙紙・墨汁・筆拭き雑巾
	練馬健康いきいき体操 ※複数申込可	① 4日(木) ② 11日(木) ③ 25日(木)	10:00~11:00	各26名	五本指ソックス・タオル・飲み物
	骨盤ストレッチ (ペルヴィスワーク)	26日(金)	10:00~11:00	14名	ヨガマット又はバスタオル、 フェイスタオル・飲物
事前先着	特別講座 熱中症について学ぼう!	12日(金)	10:30~11:30	18名	5月21日~申込 熱中症について学びましょう!
	百人一首を楽しみましょう!	13日(土)	10:30~11:45	12名	5月21日~申込 ※第51首~第75首の札を使用します
	洋楽フィットネス	23日(火)	13:30~14:15	20名	5月21日~申込 汗拭きタオル、飲み物ご持参ください
	理学療法士が伝える!介護予防・ フレイル予防講座(オンライン)	18日(木)	14:30~15:30	10名	6月1日~の申込 テーマ:栄養こそが健康の第一歩
当日先着	看護師による健康相談会	2日(火)	10:00~11:00	自由参加	お気軽にご相談ください
	にこにこ健康体操	2日・9日・ 16日(火)	① 9:50~10:35 ② 10:50~11:35	各回 20名	①・②どちらかの時間でご参加ください タオル・飲み物
	フラダンス&レクダンス	6日・20日 (土)	13:30~15:00	各18名	皆さんで楽しく踊ります
	特別企画 カラオケ横丁	8日(月)	13:30~14:30	35名	歌う曲は当日発表します
	映画会	27日(土)	9:30~11:30	15名	上映内容は事務所にご確認ください
	ゲームを楽しもう	27日(土)	13:30~14:30	12名	ゲーム機でボーリングを楽しみます
	ポッチャを楽しもう	15日(月)	13:30~14:30	18名	汗拭きタオル・飲み物
	輪投げを楽しもう	30日(火)	10:00~11:00	18名	汗拭きタオル・飲み物
	館内装飾お手伝い隊	① 10日(水) ② 20日(土)	10:00~11:30	12名	季節の壁面制作を行います

6月の抽選事業申込期間:5月21日(木)~23日(土)(電話での申込は23日(土)のみです。)  
結果発表:26日(火)抽選に外れた方へは電話連絡します。抽選発表後、空きのある事業は先着順で受付ます。  
※各事業は中止・変更の場合があります。

(注)熱中症特別警戒アラート発表時は、事業は中止となります。予めご了承下さい。

