

令和4年 8月号



発行日: 令和4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

ホームページ: http://www.nerima-swf.jp/

敬老館便り



★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。★利用者懇談会を開催します。8月22日(月)午後1時~1時30分場所ロビー

| ・ 申込みがいない 事業 ・ | ○ 申込みが必要 の事業 ○ |
|--|--|
| <p>もの作り交流会 ☆8月23日(火)</p> <p>☆時間: 午前10:30~11:45/午後13:30~14:30</p> <p>☆定員: 10名程度 ☆場所: 集会室 ☆持物: 飲物</p> | <p>水彩色えんぴつクラブ ☆8月5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>書道 ☆8月19日(金)</p> <p>☆時間: 午前10:00~11:30</p> <p>☆定員: 12名 ☆場所: 集会室 ☆持物: 書道道具一式、飲物</p> | <p>今月の作ってみよう ☆8月30日(火)</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 ☆持物: 館内に掲示します</p> |
| <p>川柳道場 ☆8月2日(火)</p> <p>☆時間: 午前10:00~11:30 ☆定員: 12名 ☆場所: 集会室</p> <p>☆前月延期した為8月題は「きょうきょう」となります。</p> | <p>おりがみ広場 ☆8月12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: 8名程度 ☆場所: 集会室 ☆持物: 館内に掲示します</p> |
| <p>フレイル予防オンライン講座 ☆8月18日(木)</p> <p>☆時間: 午後2:30~3:30 ☆場所: 集会室</p> <p>☆オンラインでつないで「糖尿病の予防」講座、体操を行います</p> | <p>シニア・ヨガ ☆8月3日(水)、8日(月)、17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>健康いきいき体操 ☆8月5日(金)、20日(土)、25日(木)</p> <p>☆時間: 午前10:00~11:00</p> <p>☆場所: 大広間 ☆持物: 5本指ノックス、浴用タオル、飲物</p> | <p>骨盤ストレッチ</p> <p>☆①8月4日(木)、19日(金) ②8月9日(火)、23日(火)</p> <p>☆時間: 午前10:00~11:00 ☆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>フラダンスクラブ ☆8月10日(水)、24日(水)</p> <p>☆時間: 午前10:00~11:00</p> <p>☆場所: 大広間 ☆持物: タオル、飲物</p> | <p>夢の扉 キラキラショー ☆8月31日(水)</p> <p>☆時間: 午後2:30~3:30</p> <p>☆定員: 26名 場所: 大広間 ☆持物: タオル、飲物</p> <p>☆ダンスショーです、途中ダンサーと一緒に体操します!!</p> |
| <p>マイ・ストレッチ</p> <p>☆8月2日(火)午後1:30~2:30</p> <p>☆8月27日(土)午前10:00~11:00</p> <p>☆場所: 大広間 ☆持物: タオル、飲物</p> | <p>スマホ教室 ☆8月10日(水) ※定員5名</p> <p>※練馬区主催</p> <p>☆時間: 午後1:30~3:00 ☆場所: 集会室 ☆持物: 飲物</p> |
| <p>NEW レッツ!みはらレク体操 ☆8月16日(火)</p> <p>☆時間: 午後1:30~2:15 ※ボール・棒などを使った体操です。</p> <p>☆場所: 大広間 ☆持物: 浴用タオル、飲物</p> | <p>合唱カラオケ横丁 ☆8月16日(火) ※申込みがいない事業</p> <p>☆時間: 午前10:00~11:00 ☆場所: 大広間 ☆15名程度</p> <p>☆カラオケにてマスク着用で合唱します。☆持物: 飲物</p> |
| <p>NEW 三原台ポッチャース ☆8月6日(土)</p> <p>☆時間: 午後1:30~2:30 ☆場所: 集会室</p> <p>☆持物: タオル、飲物 ☆ポッチャーを行います!!</p> | <p>★ 8月事業申込み ★</p> <p>8月の事業の申込 → 7月21日(木)~25日(月)</p> <p>結果連絡 → 7月27日(水)</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> |
| <p>にこやか体操 ☆8月1、8、15、22、29日(月)</p> <p>☆時間: 午前10:00~10:45 ※22日は健康相談もあります。</p> <p>☆場所: 大広間 ☆持物: タオル、飲物</p> | |
| <p>Eスポーツ ☆8月1、8、15、22、29日(月)</p> <p>☆時間: 午後1:30~2:00 ☆場所: 集会室 ☆持物: タオル、飲物</p> <p>※Eスポーツ「ボーリング」を練習します!</p> | |

先着申込順