

令和6年6月号

発行日：令和6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

# 三原台 敬老館便り



※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5日(水) 14:00~16:00 7月3日(水) ※2回連続講座になります。	6名	筆記用具
	【館】スマホ相談会	24日(月) 13:00~15:30	各1名(計5名)	30分/1人の相談会です。
	ベルヴィスワーク 骨盤ストレッチ	6日(木) 11日(火) 21日(金) 25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	5日(水) 13日(木) 19日(水) 28日(金) 10:00~11:00	15名	1人1回のみ の参加
	水彩色えんぴつクラブ	14日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	15名	
	おりがみ広場	8日(土) ①10:00~11:30 13日(木) ②13:30~15:00 19日(水) ①10:00~11:30	12名	持物は館内に掲示
	【NEW】 わくわくカレンダー	28日(金) 10:00~11:30	15名	詳細は受付まで お願い致します
	参加自由事業 (窓口受付)	にこやか体操 (健康相談17日)	3日(月) 10日(月) 17日(月) 24日(月) 10:00~10:45	30名程度
健康いきいき体操		7日(金) 15日(土) 20日(木) 27日(木) 10:00~11:15	26名程度	浴用タオル 5本指靴下
フラダンスクラブ		12日(水) 26日(水) 10:00~11:00	26名程度	
三原台ポッチャーズ		1日(土) 13:30~14:30	15名程度	
eスポーツ		17日(月) 13:30~14:00	5名程度	
フレイル予防 オンライン講座		20日(木) 14:30~15:30	10名程度	今回のテーマは【股・ 膝関節痛】です
合唱カラオケ横丁		18日(火) 10:00~11:00	15名程度	
川柳道場		4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
書道		21日(金) 10:00~11:30	12名程度	書道一式
もの作り交流会		11日(火) 29日(土) 10:00~11:30	12名	
【NEW】 脳トレチョイス		3日(月) 10:50~11:20		詳細は受付まで お願い致します
【都】スマホ相談会		6日(木) 9:30~12:30	10名程度	

☆6月事業申込日☆ 5月21日(火) 先着 9時~ 電話申し込みは10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。