

令和7年7月号

発行日：令和7年6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。



～ 事業参加にあたってのご注意 ～



熱中症予防も含め、下記の点に注意しましょう。

- ①吸湿性、通気性が良い素材の服を着て、直射日光を避けるために帽子も着用しましょう。
- ②疲労や睡眠不足、風邪などで体調がすぐれない場合は、無理に運動するのは避けましょう。
- ③事業開始時間よりも早めに来館し、汗をぬぐう・水分をとるなどの体温調整をしましょう。

	事業内容	日 時	定員	備 考 (※飲物持参)
事前 申込 事業 (先着順)	【館】スマホ相談会	29日(火) 9:30～12:00	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	8日(火) 22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	2日(水) 16日(水) 10:00～11:00	15名	
	水彩色えんぴつクラブ	11日(金) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00	15名	
	わくわくカレンダー	30日(水) 10:00～11:30	15名	詳細は受付でお願いします
	おり紙広場	2日(水) 16日(水) 25日(金) 10:00～11:30	15名	持物：事務所入口横に 掲示してあります。
	わくわく絵本	15日(火) 10:00～11:00	20名程度	詳細は受付でお願いします
NEW 参加 自由 事業 (窓口受付)	にこやか体操 (健康相談14日)	7日(月) 14日(月) 28日(月) 10:00～10:45	30名程度	
	脳トレ笑タイム	7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	4日(金) 19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	10日(木) 31日(木) 10:00～11:15	26名程度	ヨガマットorバスタオル
	コア・エクササイズ	3日(木) 24日(木) 10:00～11:00	26名程度	ヨガマットorバスタオル
	フラダンスクラブ	9日(水) 23日(水) 10:00～11:00	26名程度	
	レクダンス	3日(木) 13:30～15:00 17日(木) 9:30～11:00	30名程度	
	三原台ポッチャーズ	5日(土) 10:00～11:00	15名程度	
	ゲームにトライ	23日(水) 11:00～11:30	5名程度	
	合唱カラオケ横丁	1日(火) 10:00～11:00	15名程度	
		～リクエストday～ 26日(土) 10:00～11:00	15名程度	
	小さな映画会	12日(土) 10:00～12:00		
	書道	18日(金) 10:00～11:30	12名程度	

☆7月事業申込日☆ 6月21日(土) 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。