令和7年8月号 三原台敬老館便り

発行日：令和7年7月19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

※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	8月6日(水) 9月3日(水)	14：00～16：00 ※2回連続講座です	6名	筆記用具
	【館】スマホ相談会	27日(水)	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	12日(火) 26日(火)	10：00～11：00	24名	持物：ヨガマット またはバスタオル
	シニア・ヨガ	6日(水) 20日(水)	10：00～11：00	15名	
	水彩色えんぴつクラブ	19日(火) 20日(水)	10：00～11：30	15名	
	わくわくカレンダー	30日(土)	10：00～11：30	15名	詳細は受付でお願いします
	今月のつくってみよう	6日(水) 14日(木)	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	19日(火)	10：00～11：00	20名程度	詳細は受付でお願いします
参加自由事業（窓口受付）	★落語＆グーパーダンス ＆お話しの会	9日(土)	10：30～11：30	30名程度	稲荷山図書館さんとコラボ
	にこやか体操 (健康相談18日)	4日(月)　18日(月) 25日(月)	10：00～10：45	30名程度	
	脳トレ笑タイム	4日(月)	10：50～11：20	30名程度	詳細は受付でお願いします
	健康いきいき体操	1日(金) 16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	7日(木) 28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	2日(土) 23日(土)	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	13日(水) 27日(水)	10：00～11：00	26名程度	
	レクダンス	21日(木)	９：30～11：00	30名程度	
	三原台 ボッチャ交流会	2日(土)	10：30～11：30	15名程度	児童館との交流
	ゲームにトライ	18日(月)	11：00～11：30	5名程度	
	合唱カラオケ横丁	8日(金) 29日(金)	10：00～11：00	15名程度	～29日は、 リクエストday～
	川柳道場	5日(火)	10：00～11：30	12名程度	

りみ1どちらか1回の参加となります。

☆8月事業申込日☆　7月22日（火）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。