

令和8年6月号

発行日：令和8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



※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	3日(水) 14:00~16:00	6名 筆記用具
	【都】スマホ教室	5日(金) 12日(金) 19日(金) 26日(金) 13:00~16:00	10名 4回連続講座です
	【館】スマホ相談会	10日(水) 22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	9日(火) 23日(火) 10:00~11:00	24名 ヨガマットorバスタオル
	シニア・ヨガ	2日(火) 17日(水) 10:00~11:00	15名 浴用タオル
	水彩色えんぴつクラブ	11日(木) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名
	わくわくカレンダー	18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。
	今月のつくってみよう	25日(木) 10:00~11:30 13:30~15:00	15名 持物：事務所入口横に掲示してあります。
	絵手紙を楽しもう	29日(月) 13:30~15:00	10名 詳細は受付でお願いします
	百人一首を体験しよう	施設 交換事業 8日(月) 13:30~14:30	12名 詳細は受付でお願いします
参加自由事業 (窓口受付)	【都】スマホ相談会	8日(月) 9:30~12:30	10名程度
	にこやか体操 (健康相談15日)	1日(月) 8日(月) 15日(月) 22日(月) 29日(月) 10:00~10:45	30名程度
	脳トレ笑タイム	1日(月) 10:50~11:20	30名程度
	健康いきいき体操	5日(金) 20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	12日(金) 26日(金) 10:00~11:15	26名程度 ヨガマットorバスタオル 浴用タオル
	コア・エクササイズ	6日(土) 19日(金) 10:00~11:15	26名程度 ヨガマットorバスタオル
	フラダンスクラブ	10日(水) 24日(水) 10:00~11:00	26名程度
	レクダンス	4日(木) 11日(木) 14:00~15:30	30名程度 手ぬぐい
	お気楽体操	30日(火) 13:30~14:30	30名程度 唄あり、体操あり
	ポッチャ交流会	6日(土) 13:30~14:30	15名程度
	フレイル予防 オンライン講座	18日(木) 14:30~15:30	10名程度 講座&体操
	ゲームにトライ	15日(月) 13:30~14:30	5名程度
	合唱カラオケ横丁	3日(水) 27日(土) 10:00~11:00	15名程度 ~27日は、 リクエストday~
	わくわく絵本	16日(火) 10:00~11:00	20名程度
	川柳道場	2日(火) 10:00~11:30	12名程度
ものづくり交流会	13日(土) 30日(火) 10:00~11:30	20名程度	

☆6月事業申込日☆ **5月21日(木)** 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。