

令和8年7月号

発行日：令和8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

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	1日(水) 14:00~16:00	6名 筆記用具
	【館】スマホ相談会	14日(火) 9:30~12:00 28日(火)	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	14日(火) 10:00~11:00 28日(火)	20名 ヨガマットorバスタオル
	シニア・ヨガ	1日(水) 10:00~11:00 15日(水)	15名 浴用タオル
	水彩色えんぴつクラブ	15日(水) 10:00~11:30 22日(水)	15名
	わくわくカレンダー	16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。
	おり紙広場	7日(火) 10:00~11:30 9日(木)	10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	23日(木) 10:00~11:30 25日(土)	15名 持物：事務所入口横に掲示してあります。
参加自由事業 (窓口受付)	にこやか体操 (健康相談休み)	6日(月) 27日(月) 10:00~10:45	30名程度
	脳トレ笑タイム	6日(月) 10:50~11:20	30名程度
	健康いきいき体操	3日(金) 10:00~11:15 18日(土)	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(金) 10:00~11:15 24日(金)	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	4日(土) 10:00~11:15 17日(金)	26名程度 ヨガマットorバスタオル
	フラダンスクラブ	8日(水) 10:00~11:00 22日(水)	26名程度
	レクダンス	2日(木) 14:00~15:30 11日(土) 10:00~11:30	30名程度 手ぬぐい
	お気楽体操	29日(水) 10:00~11:00	30名程度 唄あり、体操あり
	三原台ポッチャーズ	4日(土) 10:00~11:00	15名程度
	ゲームにトライ	24日(金) 10:00~11:00	12名程度 初めての方でも大丈夫
	合唱カラオケ横丁	7日(火) 10:00~11:00 31日(金)	15名程度 ~31日は、 リクエストday~
	わくわく絵本	21日(火) 10:00~11:00	20名程度
	小さな映画会	3日(金) 13:00~15:00	15名程度
	書道	17日(金) 10:00~11:30	12名程度
	ものづくり交流会	3日(金) 10:00~11:30 10日(金)	20名程度

☆7月事業申込日☆ **6月22日(月)** 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。