

令和8年8月号

発行日：令和8年7月21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	5日(水)	14:00~16:00	6名	筆記用具
	【館】スマホ相談会	6日(木) 25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	18日(火) 25日(火)	10:00~11:00	20名	ヨガマットorバスタオル
	シニア・ヨガ	5日(水) 19日(水)	10:00~11:00	15名	浴用タオル
	水彩色えんぴつクラブ	13日(木) 19日(水)	10:00~11:30	15名	
	わくわくカレンダー	20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	12日(水) 26日(水)	10:00~11:30	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	7日(金) 18日(火)	10:00~11:30	15名	持物：事務所入口横に掲示してあります。
	★落語&バンド &おはなしの会	8日(土)	10:30~11:30	30名	稲荷山図書館さんとコラボ
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) 31日(月)	10:00~10:45	30名程度	
	脳トレ笑タイム	3日(月)	10:50~11:20	30名程度	
	健康いきいき体操	7日(金) 15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	14日(金) 28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	1日(土) 21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	12日(水) 26日(水)	10:00~11:00	26名程度	
	レクダンス	29日(土)	10:00~11:30	30名程度	手ぬぐい
	ポッチャ交流会	1日(土)	13:30~14:30	15名程度	児童館とポッチャ交流
	ゲームにトライ	29日(土)	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	4日(火) 22日(土)	10:00~11:00	15名程度	～22日は、 リクエストday～
	わくわく絵本	6日(木)	10:00~11:00	20名程度	
	川柳道場	4日(火)	10:00~11:30	12名程度	
	ものづくり交流会	5日(水) 27日(木)	10:00~11:30	20名程度	

☆8月事業申込日☆

7月21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。