

令和5年5月号

発行日：令和5年4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



☆館内では不織布マスクの着用をお願いします。

※事業講師が都合により急遽欠席になる場合があります。予めご承知下さい。

5月	事業内容	日時	定員	備考 (※飲物持参)
先着	【館】スマホ相談会	31日(水) ①13:00 ②13:30 ③14:00 ④14:30 ⑤15:00	各1名(計5名)	筆記用具 自身のスマホ
事前 申込 事業 (抽選)	骨盤ストレッチ	9日(火) 11日(木) 19日(金) 23日(火) 10:00~11:00	20名程度	ヨガマットまたは バスタオル 1人1回のみ参加
	シニア・ヨガ	8日(月) 17日(水) 24日(水) 10:00~11:00	15名	1人1回のみ の参加
	水彩色えんぴつクラブ	12日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	15名	
	今月の作ってみよう	30日(火) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	12名程度	持物は館内に 掲示
	おり紙広場	9日(火) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	8名	持物は館内に 掲示
参加 自由 事業 (窓口 受付)	にこやか体操 (健康相談15日)	毎週月曜日 1日 8日 15日 22日 29日 10:00~10:45	26名程度	
	健康いきいき体操	13日(土) 20日(土) 25日(木) 10:00~11:15	26名程度	浴用タオル 5本指靴下
	マイ・フィットネス	2日(火) 13:30~14:30 27日(土) 10:00~11:00	26名程度	タオル
	合唱カラオケ横丁	16日(火) 10:00~11:00	15名	
	三原台ポッチャーズ	6日(土) 13:30~14:30	15名程度	タオル
	eスポーツ	毎週月曜日 1日 8日 15日 22日 29日 13:30~14:00	10名程度	タオル
	eスポーツ 対戦	24日(水) 10:00~11:00	10名程度	はつらつセン ター大泉と対 戦します
	川柳道場	2日(火) 10:00~11:30	12名	句箋は事業の 際に先生に提 出下さい
	書道	19日(金) 10:00~11:30	12名	書道一式
	もの作り交流会	27日(土) 10:00~11:30	12名	

☆5月事業申込み期間☆

申込み期間 4月21日(金)~25日(火) 抽選発表4月27日(木)

※抽選結果は、申込書に記載されている「通し番号」で館内に掲示します。