

令和5年6月号

発行日：令和5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



※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。

6月	事業内容	日時	定員	備考 (※飲物持参)
先着	【館】スマホ相談会	28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	1日(木) 13日(火) 16日(金) 27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	7日(水) 12日(月) 21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	9日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	15名	
	おり紙広場	10日(土) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	8名	持物は館内に 掲示
	知って得する スマホ教室	6月7日(水) 14:00~16:00 7月5日(水) ※2回連続講座になります。	6名	筆記用具
参加 自由 事業 (窓口受付)	にこやか体操 (健康相談19日)	毎週月曜日 5日 12日 19日 26日 10:00~10:45	26名程度	
	健康いきいき体操	2日(金) 8日(木) 17日(土) 22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	6日(火) 13:30~14:30 24日(土) 10:00~11:00	26名程度	タオル
	合唱カラオケ横丁	20日(火) 10:00~11:00	15名	
	三原台ポッチャーズ	3日(土) 13:30~14:30	15名程度	タオル
	eスポーツ	毎週月曜日 5日 12日 19日 26日 13:30~14:00	10名程度	タオル
	フレイル予防オンラ イン講座	15日(木) 14:30~15:30	10名程度	
	川柳道場	6日(火) 10:00~11:30	12名	句箋は事業の 際に先生に提 出下さい
	フラダンスクラブ	14日(水) 10:00~11:00 28日(水) 10:00~11:00	26名程度	
	書道	16日(金) 10:00~11:30	12名	書道一式
もの作り交流会	29日(木) 10:00~11:30	12名		

☆6月事業申込み期間☆

申込み期間 5月22日(月)~25日(木) 抽選発表5月27日(土)

※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。

日	月	火 ノーカーオケデイ	水	木	金	土
				1	2	3
			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     団体利用 受付 9時30分 ～                 </div>	骨盤ストレッチ 10時～11時	健康いきいき体操 10時～11時15分	
				団体利用のない場合 カラオケ(13時～16 時30分)になります	カラオケ 13時～16時30分	三原台 ポッチャーズ 13時30分 ～14時30分
				囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時	カラオケ 13時～16時30分
4	5	6	7	8	9	10
休館	にこやか体操 10時～10時45分	川柳道場 10時～11時30分	シニア・ヨガ 10時～11時	健康いきいき体操 10時～11時15分	水彩色えんぴつ クラブ 10時～11時30分 13時30分～15時	おりがみ広場 10時～11時30分 13時30分～15時
	eスポーツ 13時30分～14時	マイ・フィットネス 13時30分～ 14時30分	知って得する スマホ教室 14時～16時	団体利用のない場合 カラオケ(13時～16 時30分)になります	カラオケ 13時～16時30分	カラオケ 13時～16時30分
	カラオケ 13時～16時30分		カラオケ 13時～16時30分			
	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時
11	12	13	14	15	16	17
休館	にこやか体操 10時～10時45分	骨盤ストレッチ 10時～11時	フラダンスクラブ 10時～11時	フレイル予防 オンライン講座 14時30分 ～15時30分	骨盤ストレッチ 10時～11時	健康いきいき体操 10時～11時15分
	シニア・ヨガ 10時～11時		団体利用のない場合 カラオケ(13時～16 時30分)になります		書道 10時～11時30分	カラオケ 13時～16時30分
	eスポーツ 13時30分～14時	カラオケ 13時～16時30分				
	カラオケ 13時～16時30分	カラオケ 13時～16時30分				
	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時
18	19	20	21	22	23	24
休館	にこやか体操& 健康相談 10時～10時45分	合唱カラオケ横丁 10時～11時	シニア・ヨガ 10時～11時	健康いきいき体操 10時～11時15分		マイ・フィットネス 10時～11時
	eスポーツ 13時30分～14時	囲碁・将棋 13時～17時	カラオケ 13時～16時30分	団体利用のない場合 カラオケ(13時～16 時30分)になります	カラオケ 13時～16時30分	カラオケ 13時～16時30分
	カラオケ 13時～16時30分					
	囲碁・将棋 13時～17時					
囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時	
25	26	27	28	29	30	
休館	にこやか体操 10時～10時45分	骨盤 ストレッチ 10時～11時	フラダンスクラブ 10時～11時	もの作り交流会 10時～11時30分		
	eスポーツ 13時30分～14時	囲碁・将棋 13時～17時	【館】スマホ相談会 13時～15時30分	団体利用のない場合 カラオケ(13時～16 時30分)になります	カラオケ 13時～16時30分	
	カラオケ 13時～16時30分		カラオケ 13時～16時30分			
	囲碁・将棋 13時～17時		囲碁・将棋 13時～17時			囲碁・将棋 13時～17時

◆夏場の感染症予防の為  
下記の対応にご協力ください◆

- ・換気の実施
- ・うがい、手洗いの実施
- ・体調がすぐれない時はご利用をお控え下さい

**7月の事業申込**

- ◆【申込み期間】6月21日(水)～6月24日(土)
- ◆【抽選発表】6月27日(火) 当選番号は館内に掲示します。  
※抽選確認の際には控えをお持ちください。