

令和5年7月号

発行日：令和5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

※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。

7月	事業内容	日時	定員	備考 (※飲物持参)
先着	【都】スマホ体験会	6日(木) 9時30分～12時30分	10名程度	筆記用具 自身のスマホ
先着	【館】スマホ相談会	29日(土) 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)	いきいき美容教室	28日(金) 10:00～11:30	15名	
	骨盤ストレッチ	6日(木) 11日(火) 21日(金) 25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	5日(水) 10日(月) 19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	20日(木) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00	15名	
	絵手紙教室	13日(木) 10:00～11:00	12名	
	おり紙広場	29日(土) 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10日)	毎週月曜日 3日 10日 24日 31日 10:00～10:45	26名程度	
	健康いきいき体操	1日(土) 7日(金) 15日(土) 27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	4日(火) 13:30～14:30 22日(土) 10:00～11:00	26名程度	タオル
	合唱カラオケ横丁	18日(火) 10:00～11:00	15名	
	三原台ポッチャーズ	1日(土) 13:30～14:30	15名程度	タオル
	eスポーツ	毎週月曜日 3日 10日 24日 31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	20日(木) 14:30～15:30	10名程度	今回は【腰痛 予防】です
	川柳道場	4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	12日(水) 26日(水) 10:00～11:00	26名程度	
	書道	21日(金) 10:00～11:30	12名	書道一式
	もの作り交流会	31日(月) 10:00～11:30	12名	
【都】スマホ相談会	6日(木) 13時～16時	10名程度	筆記用具 自身のスマホ	

☆7月事業申込み期間☆
申込み期間 6月21日(水)～24日(土) 抽選発表6月27日(火)
※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	火ノカラオケデイ	水	木	金	土	
						1 健康いきいき体操 10時～11時15分 三原台ポッチャーズ 13時30分～14時30分 カラオケ 13時～16時30分 囲碁・将棋 13時～17時	
2	3	4	5	6	7	8	
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	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		
	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	【都】スマホ体験会 9時30分～ 12時30分 【都】スマホ相談会 13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	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	
9	10	11	12	13	14	15	
休館	にこやか体操& 健康相談 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	絵手紙教室 10時～11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		健康いきいき体操 10時～11時15分	
	シニア・ヨガ 10時～11時						
	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		
	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	
16	17	18	19	20	21	22	
休館	海の日 休館	合唱カラオケ横丁 10時～11時	シニア・ヨガ 10時～11時	水彩色えんぴつ クラブ 10時～11時30分 13時30分～15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 書道 10時～11時30分	マイ・フィットネス 10時～11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	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	
23/30	24	25	26	27	28	29	
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	健康いきいき体操 10時～11時15分	いきいき美容教室 10時～11時30分	おりがみ広場 10時～11時30分 13時30分～15時 【館】スマホ相談会 13時～15時30分	
	eスポーツ 13時30分～14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	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	
30	31	◆ご利用の際は次のことをご協力 ください◆ ①手洗い、手指消毒。 ②30分に1回、部屋の換気。 ③お飲み物はご持参ください。 ●団体受付は毎月1日9:30～			8月の事業申込 ◆【申込み期間】 7月21日(金)～7月25日(火) ◆【抽選発表】7月27日(木) 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。		
休館	にこやか体操 10時～10時45分						
	もの作り交流会 10時～11時30分						
	eスポーツ 13時30分～14時						
	カラオケ 13時～16時30分						
	囲碁・将棋 13時～17時						