

令和5年8月号

発行日：令和5年7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



敬老館の入浴事業については、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策として休止しておりました。その間、今後のあり方について検討してきましたが、令和5年6月30日をもって廃止しました。

※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。

8月	事業内容	日時	定員	備考 (※飲物持参)
先着	【館】スマホ相談会	30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	3日(木) 8日(火) 18日(金) 22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	2日(水) 14日(月) 16日(水) 10:00~11:00	15名程度	1人1回のみ の参加
	知って得する スマホ教室	8月2日(水) 14:00~16:00 9月6日(水) ※2回連続講座になります。	6名	筆記用具
	今月の作ってみよう	29日(火) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	12名程度	詳細は館内に 掲示
	おりがみ広場	9日(水) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	12名程度	詳細は館内に 掲示
参加 自由 事業 (窓口受付)	にこやか体操 (健康相談21日)	毎週月曜日 7日 14日 21日 28日 10:00~10:45	26名程度	
	健康いきいき体操	4日(金) 12日(土) 19日(土) 24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	1日(火) 13:30~14:30	26名程度	タオル
	合唱カラオケ横丁	15日(火) 10:00~11:00	15名程度	
	三原台ポッチャーズ	5日(土) 26日(土) 13:30~14:30	15名程度	児童館の子ども 達と対戦しま す。
	eスポーツ	毎週月曜日 7日 14日 21日 28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	17日(木) 14:30~15:30	10名程度	今回は【6.7月の まとめ】です
	川柳道場	1日(火) 10:00~11:30	12名程度	句箋は事業の 際に先生に提 出下さい
	フラダンスクラブ	9日(水) 23日(水) 10:00~11:00	26名程度	
	書道	22日(火) 10:00~11:30	12名程度	書道一式
	【都】スマホ相談会	3日(木) 9時30分~12時30分	10名程度	筆記用具 自身のスマホ
	もの作り交流会	5日(土) 10時~11時30分	12名程度	

☆8月事業申込み期間☆

申込み期間 7月21日(金)~25日(火) 抽選発表7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。

令和5年8月 カレンダー

三原台敬老館

日	月	火 ノーカラオケデイ	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
◆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~		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	もの作り交流会 10時~11時30分
		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】スマホ相談会 9時30分~12時30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	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
		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
6	7	8	9	10	11	12
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	水彩色えんぴつ クラブ 10時~11時30分 13時30分~15時	山の日	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		おりがみ広場 10時~11時30分 13時30分~15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		
	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
13	14	15	16	17	18	19
休館	にこやか体操 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	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				【区】スマホ教室 10時~12時	
	eスポーツ 13時30分~14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	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
20	21	22	23	24	25	26
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	健康いきいき体操 10時~11時15分	【区】スマホ教室 10時~12時	
	eスポーツ 13時30分~14時	書道 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		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		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	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
27	28	29	30	31	9月の事業申込 ◆【申込み期間】 8月21日(月)~8月25日(金) ◆【抽選発表】8月28日(月) ※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	つくってみよう 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		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		