

令和5年9月号

発行日：令和5年8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。

9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(土) 13:00~15:30	各1名(計5名)	30分/1人の相談会です。
事前申込事業 (抽選)	ペルヴィスワーク 骨盤ストレッチ	7日(木) 12日(火) 15日(金) 26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	6日(水) 11日(月) 20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	8日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	15名	
	今月の作ってみよう	29日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	12名程度	持物は館内に 掲示
	人生100年時代! 暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋&測定会	21日(木) 10時~12時	15名	専門の講師が分かり易く 教えて下さいます。
	おり紙広場	14日(木) 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11日)	毎週月曜日 4日 11日 25日 10:00~10:45	26名程度	
	健康いきいき体操	1日(金)9日(土)16日(土) 28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	5日(火) 13:30~14:30 21日(木) 10:00~11:00	26名程度	タオル
	合唱カラオケ横丁	18日(月) 13:30~14:30	15名	
	三原台ポッチャーズ	2日(土) 13:30~14:30	15名程度	タオル
	eスポーツ	毎週月曜日 4日 11日 18日 25日 13:30~14:00	10名程度	18日は東大泉敬老館と対戦します
	フレイル予防オンライン講座	21日(木) 14:30~15:30	10名程度	今回は【糖尿病】です
	川柳道場	5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	13日(水) 27日(水) 10:00~11:00	26名程度	
	書道	15日(金) 10:00~11:30	12名	書道一式
	小さな映画館	30日(土) 10:00~12:00	10名程度	詳しくはお尋ねください
	もの作り交流会	22日(金) 10:00~11:30	12名	
	三原台カルチャー祭り	18日(月) 10:00~11:30		詳しくは館内ポスター をご覧ください

☆9月事業申込み期間☆

申込み期間 8月21日(月)~25日(金) 抽選発表8月28日(月)

※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aokeデイ	水	木	金	土	
<p>◆ご利用の際は 次のご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9:30~17:00 ●囲碁将棋は営業日の13:00~17:00 ●毎週木曜日午後は団体利用のない場合カラオケ(13時~16時30分)になります</p> <p style="text-align: center;">10月の事業申込 ◆【申込み期間】 9月21日(木)~9月25日(月) ◆【抽選発表】 9月27日(水) ※抽選確認の際には控えをお持ちください。</p>					1	2	
					健康 いきいき体操		
						三原台 ポッチャーズ	
					カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	
3	4	5	6	7	8	9	
休館	午前	にこやか体操	川柳道場	シニア・ヨガ	骨盤 ストレッチ	水彩色えんぴ つクラブ	健康 いきいき体操
	午後	eスポーツ カラオケ 囲碁・将棋	マイ・ フィットネス 囲碁・将棋	知って得する スマホ教室 カラオケ 囲碁・将棋		水彩色えんぴ つクラブ カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
10	11	12	13	14	15	16	
休館	午前	にこやか体操 &健康相談	骨盤 ストレッチ	フラダンス クラブ	おりがみ広場	骨盤 ストレッチ	健康 いきいき体操
	午後	シニア・ヨガ				書道	
	eスポーツ カラオケ 囲碁・将棋			おりがみ広場			
		囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
17	18	19	20	21	22	23	
休館	午前	敬老の日 カルチャー祭 り		シニア・ヨガ	マイ・ フィットネス	もの作り 交流会	秋 分 の 日
	午後	eスポーツ対戦 合唱カラオケ 横丁SP			くらしに役立つ 睡眠と健康の知 恵袋&測定会		
		囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	フレイル予防オ ンライン講座			
			カラオケ 囲碁・将棋		カラオケ 囲碁・将棋		
24	25	26	27	28	29	30	
休館	午前	にこやか体操	骨盤 ストレッチ	フラダンス クラブ	健康 いきいき体操	今月の つくってみよう	小さな映画会
	午後	eスポーツ カラオケ 囲碁・将棋				今月の つくってみよう	【館】スマホ 相談会
		囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋