

令和5年10月号

発行日：令和5年9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



※事業講師の都合により急遽事業が変更になる場合があります。予めご承知下さい。

10月	事業内容	日時	定員	備考 (※飲物持参)
先着	【館】スマホ相談会	27日(金) 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)	ベルヴィスワーク 骨盤ストレッチ	5日(木) 10日(火) 20日(金) 24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	4日(水) 13日(金) 18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(木) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	15名	
	脳トレいきいき体操 (東京都スポーツ文化事業団より)	19日(木) 10:00~11:00	20名程度	
	知って得する スマホ教室	10月4日(水) 14:00~16:00 11月1日(水) ※2回連続講座になります。	6名	筆記用具
	おり紙広場	7(土)10:00~11:30 10(火)13:30~15:00 11(水)10:00~11:30	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16日)	毎週月曜日 2日 16日 23日 30日 10:00~10:45	26名程度	
	健康いきいき体操	6日(金)14日(土)21日(土) 26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	3日(火) 13:30~14:30 28日(土) 10:00~11:00	26名程度	タオル
	合唱カラオケ横丁	17日(火) 10:00~11:00	15名	
	三原台ポッチャーズ	7日(土) 13:30~14:30	15名程度	タオル
	eスポーツ	16(月) 13:30~14:30	10名程度	
	フレイル予防オンライン講座	19日(木) 14:30~15:30	10名程度	今回は【心疾患】 です
	川柳道場	3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	11日(水) 25日(水) 10:00~11:00	26名程度	
	書道	20日(金) 10:00~11:30	12名	書道一式
	もの作り交流会	6日(金) 10:00~11:30 13:00~15:00	12名	

☆10月事業申込み期間☆

申込み期間 9月21日(木)~25日(月) 抽選発表9月27日(水)

※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10月 カレンダー

三原台敬老館

日	月	火 <small>ノ・カラオケデイ</small>	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
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	健康 いきいき体操	おりがみ広場
	午後				もの作り 交流会		
休館	午前		マイ・ フィットネス	知って得する スマホ教室		もの作り 交流会	三原台 ポッチャーズ
	午後	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
8	9	10	11	12	13	14	
休館	午前	スポーツ の日		フラダンス クラブ	水彩色えんぴ つクラブ	シニア・ヨガ	健康 いきいき体操
			骨盤 ストレッチ	おりがみ広場			
	午後		おりがみ広場		水彩色えんぴ つクラブ		
			囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
15	16	17	18	19	20	21	
休館	午前	にこやか体操 &健康相談	合唱カラオケ 横丁	シニア・ヨガ	脳トレ いきいき体操	骨盤 ストレッチ	健康 いきいき体操
	午後	シニア・ヨガ				書道	
休館	午前	eスポーツ			フレイル予防オ ンライン講座		
	午後	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
22	23	24	25	26	27	28	
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		マイ・ フィットネス
	午後				フレイル予防オ ンライン講座	【館】スマホ 相談会	
休館	午前	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
	午後						
29	30	31	<p>◆ご利用の際は 次のことをご協力ください</p> <p>◆ 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。</p> <p>●団体受付は毎月1日9:30 ～</p> <p>●囲碁将棋は営業日の13:00 ～17:00</p> <p>●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>				
休館	午前	にこやか体操					
	午後	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋				
<p>11月の事業申込 ◆【申込み期間】 10月21日(土)～10月25日(水) ◆【抽選発表】 10月27日(金) ※抽選確認の際には控えをお 持ちください。</p>							