

令和5年11月号

発行日：令和5年10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



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。

	事業内容	日時	定員	備考 (※飲物持参)
事前申込 (先着申込)	【都】スマホ体験会	9日(木) 9:30~12:30	10名程度	筆記用具 自身のスマホ
	【館】スマホ相談会	22日(水) 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)	ヘルピスワーク 骨盤ストレッチ	2日(木) 14日(火) 17日(金) 28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	1日(水) 9日(木) 15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	10日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	15名	
	セーフティ教室	30日(木) 10:00~11:00	15名程度	警察官の方による【特殊詐欺】 についてのお話しです。受講後に粗品 をお渡しします。
	今月の つくってみよう	29日(水) 10:00~11:30 13:30~15:00	12名程度	
	年賀状をつくろう	16日(木) 10:00~11:30	12名程度	来年の干支 【龍】を描きます
参加自由事業 (窓口受付)	にこやか体操 (健康相談20日)	6日(月) 13日(月) 20日(月) 27日(月) 10:00~10:45	26名程度	
	健康いきいき体操	4日(土) 18日(土) 30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	7日(火) 13:30~14:30 25日(土) 10:00~11:00	26名程度	タオル
	合唱カラオケ横丁	21日(火) 10:00~11:00	15名程度	
	三原台ポッチャーズ	4日(土) 13:30~14:30	15名程度	タオル
	eスポーツ	20日(月) 13:30~14:30	10名程度	
	フレイル予防オンライ ン講座	16日(木) 14:30~15:30	10名程度	今回のテーマは 【肺疾患】です
	川柳道場	7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	22日(水) 29日(水) 10:00~11:00	26名程度	
	書道	17日(金) 10:00~11:30	12名程度	書道一式
	小さな映画会	25日(土) 10:00~12:00	10名程度	詳しくはお尋ねくだ さい
	【都】スマホ相談会	9日(木) 13:00~16:00	10名程度	
	もの作り交流会	11日(土) 10:00~11:30	12名	

☆11月事業申込み期間☆

申込み期間 10月21日(土)~25日(水) 抽選発表10月27日(金)

※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 <small>ノ-カラオケデイ</small>	水	木	金	土
				1	2	3	4
休館	午前	◆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お飲み物をご持参ください。 ●団体受付は毎月1日9:30~ ●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		シニア・ヨガ	骨盤 ストレッチ	文化 の日	健康 いきいき体操
	午後			知って得する スマホ教室			
	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
5		6	7	8	9	10	11
休館	午前	にこやか体操	川柳道場		【都】スマホ 体験会	水彩色えんぴつ クラブ	もの作り 交流会
	午後				シニア・ヨガ		
		カラオケ 囲碁・将棋	マイ・ フィットネス	カラオケ 囲碁・将棋	【都】スマホ 相談会	水彩色えんぴつ クラブ	カラオケ 囲碁・将棋
12		13	14	15	16	17	18
休館	午前	にこやか体操	骨盤 ストレッチ	シニア・ヨガ	年賀状を つくろう	骨盤 ストレッチ	健康 いきいき体操
	午後				フレイル予防オ ンライン講座	書道	
		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
19		20	21	22	23	24	25
休館	午前	にこやか体操 &健康相談	合唱 カラオケ横丁	フラダンス クラブ	勤労 感謝 の日		マイ・ フィットネス
	午後	eスポーツ		【館】スマホ 相談会			小さな映画会
		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	カラオケ 囲碁・将棋
26		27	28	29	30	12月の事業申込 ◆【申込み期間】 11月21日(火)~11月25日(土) ◆【抽選発表】 11月28日(火) ※抽選確認の際には控えを お持ちください。	
休館	午前	にこやか体操	骨盤 ストレッチ	今月の つくってみよう	健康 いきいき体操		
	午後			今月の つくってみよう	セーフティ教室		
		カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋		