

令和5年12月号

発行日：令和5年11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)	【館】スマホ相談会	22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)	ヘルヴィスワーク 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) 14日(木) 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	13日(水) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	15名	
	知って得する スマホ教室	12月6日(水) 14:00~16:00 1月10日(水) ※2回連続講座になります。	6名	筆記用具
	おり紙広場	16(土) 10:00~11:30 20(水) 13:30~15:00 21(木) 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18日)	4日(月) 11日(月) 18日(月) 25日(月) 10:00~10:45	26名程度	
	健康いきいき体操	9日(土) 16日(土) 21日(木) 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 23日(土) 10:00~11:00	26名程度	タオル
	合唱カラオケ横丁	19日(火) 10:00~11:00	15名程度	
	三原台ポッチャーズ	2日(土) 13:30~14:30	15名程度	今月は児童館と競います
	eスポーツ	18日(月) 13:30~14:30	10名程度	
	フレイル予防オンライン講座	21日(木) 14:30~15:30	10名程度	今回のテーマは【脳卒中】です
	川柳道場	5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	13日(水) 27日(水) 10:00~11:00	26名程度	
	書道	15日(金) 10:00~11:30	12名程度	書道一式
	おしゃべり映写会 ~あの時君は若かった~	14日(木) 10:00~11:00	10名程度	詳しくはお尋ねください
	【都】スマホ相談会	7日(木) 9:30~12:30	10名程度	
	ミュージックベル演奏会	2日(土) 11:00~11:30	25名程度	
	もの作り交流会	6日(水) 10:00~11:30	12名	

☆12月事業申込み期間☆

申込み期間 11月21日(火)~25日(土) 抽選発表11月28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 ノーカーaokeデイ	水	木	金 1	土 2
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お飲み物はご持参ください。 ●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		1月の事業申込 ◆【申込み期間】 12月21日(木)~12月25日(月) ◆【抽選発表】 12月27日(水) ※抽選確認の際には控えをお 持ちください。			ミュージック ベル
	午後						
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		健康 いきいき体操
	午後		マイ・ フィットネス	知って得する スマホ教室	【都】スマホ 相談会		
		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
10		11	12	13	14	15	16
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	シニア・ヨガ	骨盤 ストレッチ	健康 いきいき体操
	午後			水彩色えんぴつ クラブ	おしゃべり映写会 ~あの時君は若かった~	書道	おりがみ広場
		カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	水彩色えんぴつ クラブ			
		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
17		18	19	20	21	22	23
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	健康 いきいき体操		マイ・ フィットネス
	午後	eスポーツ		おりがみ広場	フレイル予防 オンライン講座	【館】スマホ 相談会	
		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	カラオケ 囲碁・将棋
24/31		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	休館	休館
	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		