

令和6年3月号

発行日：令和6年2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。

	事業内容	日時	定員	備考 (※飲物持参)
事前申込事業 (先着順)	【館】スマホ相談会	25日(月) 13:00~15:30	各1名(計5名)	30分/1人の相談会です。
	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) 22日(金) 29日(金) 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 つくってみよう	22日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	12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	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 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	
	eスポーツ	18日(月) 13:30~14:30	10名程度	
	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) 10:00~11:00 27日(水)	26名程度	
	書道	15日(金) 10:00~11:30	12名程度	書道一式
	小さな映画会	26日(火) 10:00~11:00	10名程度	詳しくはお尋ねくだ さい
	もの作り交流会	30日(土) 10:00~11:30	12名	
	利用者懇談会	4日(月) 10:45~11:45		

☆3月事業申込日☆ 2月21日(水) 先着 9時~ 電話申し込みは10時~

★参加自由事業につきましては、講師の都合や天候などにより中止の場合がございます。参加される際には受付かお電話でご確認下さい。

日		月	火ノーカラオケデイ	水	木	金	土
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		4月の事業申込 について 【先着申込日】 3月21日(木)9:00 ~ 電話受付は10:00 ~		1	2
	午後					健康 いきいき体操	
3	4	5	6	7	8	9	
休館	午前	にこやか体操 /懇談会	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	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	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	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	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	書道 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	休館	シニア・ヨガ	マイ・ フィットネス	
	午後	eスポーツ カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋		今月の つくってみよう 今月の つくってみよう 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	シニア・ヨガ	もの作り 交流会
	午後	【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	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋