

令和6年4月号

発行日：令和6年3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	24日(水) 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	4日(木) 9日(火) 19日(金) 23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	3日(水) 11日(木) 17日(水) 26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	12日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	15名	
	おりがみ広場	6日(土) ①10:00~11:30 10日(水) ②13:30~15:00 18日(木) ①10:00~11:30	12名	持物は館内に掲示
	【NEW】 わくわくカレンダー	26日(金) 10:00~11:30		詳細は受付まで お願い致します
参加自由事業 (窓口受付)	にこやか体操 (健康相談15日)	1日(月) 8日(月) 15日(月) 22日(月) 10:00~10:45	30名程度	
	健康いきいき体操	5日(金) 13日(土) 20日(土) 25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	2日(火) 13:30~14:30 27日(土) 10:00~11:00	26名程度	タオル
	合唱カラオケ横丁	16日(火) 10:00~11:00	15名程度	
	三原台ポッチャーズ	6日(土) 13:30~14:30	15名程度	
	eスポーツ	15日(月) 13:30~14:00	5名程度	
	川柳道場	2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	10日(水) 24日(水) 10:00~11:00	26名程度	
	書道	19日(金) 10:00~11:30	12名程度	書道一式
	もの作り交流会	30日(火) 10:00~11:30	12名	
【NEW】 脳トレチョイス	1日(月) 10:00~10:30		詳細は受付まで お願い致します	

着任挨拶 矢部館長 はつらつセンター関から異動してきました矢部と申します。三原台敬老館では初めての勤務ですので、皆様にはご不便をおかけする場面もあるとは思いますが、何卒よろしくお願い致します

退任挨拶 新井館長 一年という短い期間でしたが、ありがとうございました。ご利用下さる皆様のご協力のおかげで、安定した館の運営ができました。この場をお借りして感謝申し上げます。今後とも三原台敬老館を宜しくお願い致します

★4月事業申込日★ 3月21日(木) 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		
		1	2	3	4	5	6		
休館	午前	にこやか体操 脳トレ チョイス	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	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	カラオケ 囲碁・将棋	三原台 ポッチャーズ カラオケ 囲碁・将棋		
7		8	9	10	11	12	13		
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	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	囲碁・将棋	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		
14		15	16	17	18	19	20		
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	おりがみ広場	骨盤 ストレッチ 書道	健康 いきいき体操		
	午後	eスポーツ 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		
21		22	23	24	25	26	27		
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	マイ・ フィットネス		
	午後	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	【館】スマホ 相談会 カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	わくわく カレンダー カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋		
28		29	30	<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分毎に5分の部屋の換気。 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 (13:00~16:30)になります</p>			<p><b>5月の事業申込 について</b> 【先着申込日】 4月22日(月)9:00~ 電話受付は 10:00~</p>		
休館	午前	休館	もの作り 交流会						
	午後		囲碁・将棋						