

令和6年1月号

発行日：令和5年12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)	【館】スマホ相談会	27日(土) 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	9日(火) 19日(金) 23日(火) 10:00~11:00 12日(金) 13:00~14:00	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(土) 11日(木) 17日(水) 26日(金) 10:00~11:00 1月~ 4回/月になりました!	15名	1人1回のみ の参加
	水彩色えんぴつクラブ	16日(火) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	15名	
	今月の つくってみよう	17日(水) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	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15日)	15日(月) 22日(月) 29日(月) 10:00~10:45	26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	9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) 13:30~14:30	10名程度	
	フレイル予防オンライン講座	18日(木) 14:30~15:30	10名程度	今回のテーマは 【内部疾患】です
	川柳道場	9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) 10:00~11:00 24日(水)	26名程度	
	書道	19日(金) 10:00~11:30	12名程度	書道一式
	小さな映画会	27日(土) 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(火) 10:00~11:30	12名	
【都】スマホ相談会	11日(木) 9:30~12:30	10名程度		

☆1月事業申込み期間☆

申込み期間 12月21日(木)~25日(月) 抽選発表12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。

日		月	火 <small>ノーカラオケデー</small>	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	6	
休館	午前	休館	休館	休館		健康 いきいき体操	シニア・ヨガ	
	午後						三原台 ポッチャーズ	
					囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	
7		8	9	10	11	12	13	
休館	午前	休館	川柳道場	フラダンス クラブ	シニア・ヨガ		健康 いきいき体操	
			骨盤 ストレッチ		【都】スマホ 相談会			
	午後		マイ・ フィットネス	知って得する スマホ教室		骨盤 ストレッチ		
			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	
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		骨盤 ストレッチ	健康 いきいき体操	
			水彩色えんぴつ クラブ	今月の つくってみよう		書道		
	午後		eスポーツ	水彩色えんぴつ クラブ	今月の つくってみよう	フレイル予防 オンライン講座		
			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	
							小さな映画会	
	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
28		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~ ●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</p>		<p>2月分から 申し込み方法が 先着順変更になり ます。</p> <p>2月の事業申込について 【先着申込日】 1月22日(月)9:00~ 電話受付は10:00~</p>	
休館	午前	にこやか体操						
			もの作り 交流会					
午後	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋					