

令和6年10月号

発行日：令和6年9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



※熱中症特別警戒アラート発表時は事業を中止します。ご承知おきください。

※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) | 知って得する スマホ教室 | 10月2日(水) 14:00~16:00 11月6日(水) ※2回連続講座になります。 | 6名 | 筆記用具 |
| | 【館】スマホ相談会 | 29日(火) 9:30~12:00 | 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 | 3日(木) 8日(火) 18日(金) 22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 | 2日(水) 10日(木) 16日(水) 25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 | 11日(金) 10:30~11:30 13:30~15:00 | 15名 | |
| | 今月のつくってみよう | 30日(水) 10:30~11:30 13:30~15:00 | 12名 | 持物は館内に掲示 |
| | わくわくカレンダー | 26日(土) 10:00~11:30 | 15名 | 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21日) | 7日(月) 21日(月) 28日(月) 10:00~10:45 | 30名程度 |
| 健康いきいき体操 | | 4日(金) 11日(金) 19日(土) 24日(木) 10:00~11:15 | 26名程度 | 4日,19日 5本指靴下、浴用タオル 11日,24日 ヨガマット又はバスタオル |
| フラダンスクラブ | | 9日(水) 23日(水) 10:00~11:00 | 26名程度 | |
| 三原台ポッチャーズ | | 19日(土) 13:30~14:30 | 15名程度 | |
| eスポーツ | | 21日(月) 13:30~14:30 | 5名程度 | |
| フレイル予防 オンライン講座 | | 17日(木) 14:30~15:30 | 10名程度 | 今回のテーマは 【心疾患の予防】です |
| 合唱カラオケ横丁 | | 15日(火) 10:00~11:00 | 15名程度 | |
| 川柳道場 | | 1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 |
| 書道 | | 18日(金) 10:00~11:30 | 12名程度 | 書道一式 |
| もの作り交流会 | | 2日(水) 17日(木) 10:00~11:30 | 12名 | |
| 脳トレチョイス | | 7日(月) 10:50~11:20 | | 詳細は受付まで お願い致します |
| 【都】スマホ相談会 | | 3日(木) 9:30~12:30 | 10名程度 | |

☆10月事業申込日☆ 9月21日(土)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 |
| 休館 | 午前 | 11月の事業申込について 【先着申込日】 10月21日(月) 9:00~ 電話受付は 10:00~ | 川柳道場 | シニア・ヨガ | 骨盤 ストレッチ | 健康 いきいき体操 | |
| | | | | もの作り 交流会 | 【都】スマホ 相談会 | | |
| | 午後 | | | 知って得する スマホ教室 | | | |
| | | | 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 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| 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 | 健康 いきいき体操 | |
| | | 脳トレ チョイス | | | | 水彩色えんぴつ クラブ | |
| | 午後 | | | | | 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 | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | |
| 休館 | 午前 | 休館 | 合唱カラオケ 横丁 | シニア・ヨガ | もの作り 交流会 | 骨盤 ストレッチ | 健康 いきいき体操 |
| | | | | | | 書道 | 三原台 ポッチャーズ |
| | 午後 | | | | フレイル予防オ ンライン講座 | | |
| | | | 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 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | |
| 休館 | 午前 | にこやか体操 &健康相談 | 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 | わくわく カレンダー |
| | | | | | | | |
| | 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 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | ◆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 | | |
| 休館 | 午前 | にこやか体操 | 【館】スマホ 相談会 | 今月のつくって みよう | | | |
| | | | | | | | |
| 午後 | | | 今月のつくって みよう | | | | |
| | カラオケ 囲碁・将棋 | 囲碁・将棋 | カラオケ 囲碁・将棋 | 囲碁・将棋 | | | |