

令和5年2月号

発行日：令和5年1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



☆お風呂は感染を避けるのが難しいため休止しています。館内では不織布マスクの着用をお願いします。
※事業講師が都合により急遽欠席になる場合があります。予めご承知下さい。

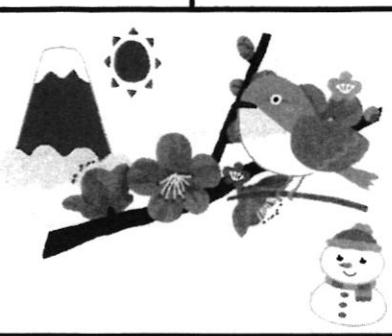
2月	事業内容	日時	定員	備考 (※飲物持参)
事前 申込 事業 (抽選)	骨盤ストレッチ	①2日(木)17日(金) ②14日(火)28日(火) 10:00~11:00	20名程度	ヨガマット 又はバスタオル 浴用タオル
	シニア・ヨガ	①1日(水)②13日(月)③15日(水) 10:00~11:00	15名	1人1回のみ の参加
	水彩色えんぴつクラブ	10日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	15名	
	今月の作ってみよう	24日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	12名程度	持物は館内に 掲示
	おり紙広場	3日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	8名	持物は館内に 掲示
	知って得する スマホ教室	2月8日(水) 14:00~16:00 3月8日(水) ※2回連続講座です。	6名	筆記具
	フレイル予防 オンライン講座	16日(木) 14:30~15:30 テーマ「尿もれの予防」	10名程度	筆記具タオル

参加 自由 事業 (窓口 受付)	にこやか体操 (健康相談20日)	毎週月曜日 6日 13日 20日 27日 10:00~10:45	26名程度	6日は手話を 中心に行います
	健康いきいき体操	3日(金) 9(木) 18日(土) 10:00~11:00	26名程度	浴用タオル、 5本指靴下
	マイ・ストレッチ	7日(火) 13:30~14:30 25日(土) 10:00~11:00	26名程度	タオル
	合唱カラオケ横丁	21日(火) 10:00~11:00	15名	
	レッツ!みはらレク体操	21日(火) 13:30~14:15	26名程度	浴用タオル
	三原台ポッチャーズ	4日(土) 13:30~14:30	15名程度	タオル
	フラダンスクラブ	8日(水)、22日(水) 10:00~11:00	15名程度	タオル
	Eスポーツ	毎週月曜日 6日 13日 20日 27日 13:30~14:00	10名程度	タオル
	川柳道場	7日(火) 10:00~11:30	12名	句箋は1/31 迄提出下さい
	書道	17日(金) 10:00~11:30	12名	書道一式
	もの作り交流会	18日(土) 27日(月) 10:00~11:30	12名	
	東京都スマホ相談会	25日(土) 13:00~16:00		参加者多数の際は受付が終了 になる場合があります。

☆2月事業申込み期間☆

申込み期間 1月21日(土)~25日(水) 抽選結果1月27日(金)

※落選された方へ10時~11時の間に電話をします。留守電に入っていた方は折り返して下さい

日	月	火 ノーカーaokeデイ	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 団体利用 受付 9時30分 ~ </div>	シニア・ヨガ 10時~11時	骨盤 ストレッチ① 10時~11時	健康いきいき体操 10時~11時	三原台 ポッチャーズ 13時30分 ~14時30分	
			カラオケ 13時~16時30分 囲碁・将棋 13時~17時	団体利用のない場合 カラオケ(13時~16 時30分)になります	おりがみ広場 10時~11時30分 13時30分~15時		カラオケ 13時~16時30分 囲碁・将棋 13時~17時
5	6	7	8	9	10	11	
休館	にこやか体操&手話 10時~10時45分	川柳道場 10時~11時30分	フラダンスクラブ 10時~11時	健康いきいき 体操 10時~11時	水彩色えんぴつ クラブ 10時~11時30分 13時30分~15時	建国記念日 休館	
	Eスポーツ 13時30分~14時	マイ・ストレッチ 13時30分~ 14時30分	知って得する スマホ教室・後半 14時~16時	団体利用のない場合 カラオケ(13時~16 時30分)になります			
	カラオケ 13時~16時30分 囲碁・将棋 13時~17時	囲碁・将棋 13時~17時	カラオケ 13時~16時30分 囲碁・将棋 13時~17時	囲碁・将棋 13時~17時	カラオケ 13時~16時30分 囲碁・将棋 13時~17時		
12	13	14	15	16	17	18	
休館	にこやか体操 10時~10時45分	骨盤 ストレッチ② 10時~11時	シニア・ヨガ 10時~11時	フレイル予防 オンライン講座 14時30分~ 15時30分	骨盤 ストレッチ① 10時~11時	健康いきいき 体操 10時~11時	
	シニア・ヨガ 10時~11時						
	Eスポーツ 13時30分~14時		団体利用のない場合 カラオケ(13時~16 時30分)になります	書道 10時~11時30分	もの作り交流会 10時00分~ 11時30分		
	カラオケ 13時~16時30分 囲碁・将棋 13時~17時	囲碁・将棋 13時~17時	カラオケ 13時~16時30分 囲碁・将棋 13時~17時	カラオケ 13時~16時30分 囲碁・将棋 13時~17時	カラオケ 13時~16時30分 囲碁・将棋 13時~17時		
19	20	21	22	23	24	25	
休館	にこやか体操& 健康相談 10時~10時45分	合唱カラオケ横丁 10時~11時	フラダンスクラブ 10時~11時	天皇誕生日 休館	作ってみよう 10時~11時30分 13時30分~15時	マイ・ストレッチ 10時~11時	
	Eスポーツ 13時30分~14時	レッツ!みはら レク体操 13時30分~ 14時15分				東京都 スマホ相談会 13時~16時	
	カラオケ 13時~16時30分 囲碁・将棋 13時~17時	囲碁・将棋 13時~17時	カラオケ 13時~16時30分 囲碁・将棋 13時~17時		カラオケ 13時~16時30分 囲碁・将棋 13時~17時	カラオケ 13時~16時30分 囲碁・将棋 13時~17時	
26	27	28				3月の事業申込 ◆申込み期間 2月21日(火)~2月25(土) ◆結果発表 2月28日(火) 抽選に外れた方へ10時~11時の 間に電話をします。留守番電話に 入っている時は、折り返してくだ さい。	
休館	にこやか体操 10時~10時45分	骨盤 ストレッチ② 10時~11時					
	もの作り交流会 10時00分~ 11時30分						
	Eスポーツ 13時30分~14時						



◆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。②不織布マスクの着用してください。③30分に1回、部屋の換気。④使用した机・椅子・備品などは各自でアルコール消毒を行う。⑤お飲み物はご持参ください。
- ※お風呂は感染を避けるのが難しいため休止しています。