

令和5年5月号

発行日：令和5年4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



☆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。

5月	事業内容	日時	定員	備考 (※飲物持参)
先着	【館】スマホ相談会	31日(水) ①13:00 ②13:30 ③14:00 ④14:30 ⑤15:00	各1名(計5名)	筆記用具 自身のスマホ
事前 申込 事業 (抽選)	骨盤ストレッチ	9日(火) 11日(木) 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	8日(月) 17日(水) 24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	12日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	15名	
	今月の作ってみよう	30日(火) 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	9日(火) 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)	毎週月曜日 1日 8日 15日 22日 29日 10:00~10:45	26名程度	
	健康いきいき体操	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	
	三原台ポッチャーズ	6日(土) 13:30~14:30	15名程度	タオル
	eスポーツ	毎週月曜日 1日 8日 15日 22日 29日 13:30~14:00	10名程度	タオル
	eスポーツ 対戦	24日(水) 10:00~11:00	10名程度	はつらつセン ター大泉と対 戦します
	川柳道場	2日(火) 10:00~11:30	12名	句箋は事業の 際に先生に提 出下さい
	書道	19日(金) 10:00~11:30	12名	書道一式
	もの作り交流会	27日(土) 10:00~11:30	12名	

☆5月事業申込み期間☆

申込み期間 4月21日(金)~25日(火) 抽選発表4月27日(木)

※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 ノカラオケデイ	水	木	金	土				
	1	2	3	4	5	6				
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;"> 団体利用 受付 9時30分 ~ </div>	にこやか体操 10時~10時45分	川柳道場 10時~11時30分	憲法記念 日 休館	みどりの 日 休館	こどもの 日 休館	三原台 ボッチャーズ 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				
	Eスポーツ 13時30分~14時	マイ・フィットネス 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								
	囲碁・将棋 13時~17時	囲碁・将棋 13時~17時								
7	8	9	10	11	12	13				
休館	にこやか体操 10時~10時45分	骨盤 ストレッチ 10時~11時	健康いきいき 体操 10時~11時15分	骨盤 ストレッチ 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	健康いきいき 体操 10時~11時15分				
	シニア・ヨガ 10時~11時	おりがみ広場 10時~11時30分 13時30分~15時		知って得する スマホ教室 14時~16時			カラオケ 13時~16時30分	カラオケ 13時~16時30分		
	Eスポーツ 13時30分~14時								カラオケ 13時~16時30分	カラオケ 13時~16時30分
	カラオケ 13時~16時30分								カラオケ 13時~16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	囲碁・将棋 13時~17時	囲碁・将棋 13時~17時	囲碁・将棋 13時~17時						
14	15	16	17	18	19	20				
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	シニア・ヨガ 10時~11時	健康いきいき 体操 10時~11時15分	骨盤 ストレッチ 10時~11時	健康いきいき 体操 10時~11時15分				
	Eスポーツ 13時30分~14時	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		書道 10時~11時30分			
	カラオケ 13時~16時30分				フレイル予防 オンライン講座 14時30分 ~15時30分		カラオケ 13時~16時30分	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		カラオケ 13時~16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	囲碁・将棋 13時~17時	囲碁・将棋 13時~17時	囲碁・将棋 13時~17時						
21	22	23	24	25	26	27				
休館	にこやか体操 10時~10時45分	骨盤 ストレッチ 10時~11時	シニア・ヨガ 10時~11時	健康いきいき 体操 10時~11時15分	カラオケ 13時~16時30分 囲碁・将棋 13時~17時	マイ・フィットネ ス 10時~11時				
	Eスポーツ 13時30分~14時	囲碁・将棋 13時~17時	Eスポーツ 対戦 10時~11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		もの作り交流会 10時~11時30				
	カラオケ 13時~16時30分		カラオケ 13時~16時30分			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			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	囲碁・将棋 13時~17時	囲碁・将棋 13時~17時	囲碁・将棋 13時~17時						
28	29	30	31							
休館	にこやか体操 10時~10時45分	作ってみよう 10時~11時30分 13時30分~15時	【館】スマホ相談 会 13時~15時30分							
	Eスポーツ 13時30分~14時		カラオケ 13時~16時30分							
	カラオケ 13時~16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							

◆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。

6月の事業申込
 ◆【申込み期間】5月22日(月)~5月25日(木)
 ◆【抽選発表】5月27日(土) 当選番号は館内の掲示します。
 ※抽選確認の際には控えをお持ちください。