

# 令和4年5月号

## 三原台

### 敬老館便り

練馬区立三原台敬老館

発行日：令和4年4月20

〒177-0031

練馬区三原台 2-11-29

Tel/Fax 03 (3924) 8834

URL <http://www.nerima-swf.jp/>



★4月24日まで新型コロナウイルス感染症の「11バウンド警戒期間」です。

★利用される方は、マスクの着用、手指消毒、3密の回避など、感染症対策へのご協力をお願いします。

★お風呂は感染を避けることが難しいため、引き続き利用を休止します。ご理解・ご協力のほどよろしくお願ひいたします。

<p>要申込</p> <p>シニア・ヨガ</p>	<p>※参加は1回のみと変更になりました。</p> <p>※5月2日(月)、17日(火)、18日(水)</p> <p>☆時間:10:00~11:00</p> <p>☆定員:15名 ☆場所:集会室</p> <p>☆持物:浴用タオル、飲物</p> <p>※場所は集会室に変更になりました。</p>	<p>要申込</p> <p>水彩色えんぴつクラブ</p>	<p>☆5月13日(金)</p> <p>☆時間:午前の部10:00~11:30 午後の部13:30~15:00</p> <p>☆定員:15名 ☆場所:集会室</p> <p>☆持物:飲物</p>
<p>要申込</p> <p>骨盤ストレッチ</p>	<p>☆①5月12日(木)、20日(金) ②5月10日(火)、24日(火)</p> <p>☆時間:10:00~11:00</p> <p>☆場所:大広間 ☆定員:20名程度 ☆持物:ヨガマット またはバスタオル、浴用タオル、飲物</p>	<p>要申込</p> <p>今月の作ってみよう</p>	<p>☆5月27日(金)</p> <p>☆時間:午前の部10:00~11:30 午後の部13:30~15:00</p> <p>☆定員:12名程度 ☆場所:集会室</p> <p>☆持物:館内に掲示します</p>
<p>健康いきいき体操</p>	<p>☆5月6日(金)、21日(土)、26日(木)</p> <p>☆時間:10:00~11:00</p> <p>☆場所:大広間</p> <p>☆持物:5本指ソックス、浴用タオル、飲物</p>	<p>要申込</p> <p>おりかみ広場</p>	<p>☆5月7日(土)</p> <p>☆時間:午前10:00~11:30 午後13:30~15:00</p> <p>☆定員:8名 ☆場所:集会室</p> <p>☆持物:館内に掲示します</p>
<p>にこやか体操</p>	<p>☆5月2、9、16、23、30日(月)</p> <p>☆時間:10:00~10:45</p> <p>☆場所:大広間</p> <p>☆持物:タオル、飲物</p>	<p>書道</p>	<p>☆5月20日(金)</p> <p>☆時間:10:00~11:30</p> <p>☆定員:12名 ☆場所:集会室</p> <p>☆持物:書道道具一式、飲物</p>
<p>フラダンスクラブ</p>	<p>☆5月11日(水)、25日(水)</p> <p>☆時間:10:00~11:00</p> <p>☆場所:大広間</p> <p>☆持物:タオル、飲物</p>	<p>川柳道場</p>	<p>☆5月10日(火) ☆時間:10:00~11:30</p> <p>☆定員:12名 ☆場所:集会室</p> <p>☆今月の題「入る」</p> <p>☆4/26(火)までに三句を句箋に書いて事前に提出してください。</p>
<p>マイ・ストレッチ</p>	<p>☆5月28日(土)</p> <p>☆時間:10:00~11:00</p> <p>☆場所:大広間</p> <p>☆持物:タオル、飲物</p>	<p>フレイル予防オンライン講座</p>	<p>☆5月19日(木)</p> <p>☆時間:14:30~15:30</p> <p>☆場所:ロビー</p> <p>☆持物:筆記用具、動きやすい服装、飲物</p> <p>※オンラインで結んだ動画を見ます。</p>

※お知らせ—事業の申し込み方法が変更になります—  
5月から申込み用紙の書き方が変わります。また、申込が必要な事業は、「シニア・ヨガ、骨盤ストレッチ、水彩色えんぴつクラブ、おりかみ広場、作ってみよう」だけになります。その他は、申込がなくなりましたので、当日受付で申し出て頂き参加してください。

★申込期間も変更になります★  
5月の事業の申込 → 4月21日(木)~25日(月)  
結果発表 → 4月27日(水)  
抽選に外れた方へ10時~11時の間電話します。  
留守番電話に入っている時は折り返してください。