

令和4年10月号

発行日：令和4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



# 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。

10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	①6日(木)21日(金) 10:00~11:00 ②11日・25日(火)	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	①3日(月)②5日(水)③19日(水) 10:00~11:00	15名	※1人1回のみ参加
	水彩色えんぴつクラブ	7日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	15名	
	今月の作ってみよう	28日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	12名程度	館内に掲示します
	おり紙広場	14日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	8名	館内に掲示します
	<b>NEW</b> 知って得する スマホ教室	10月12日(水) 14:00~16:00 11月 2日(水) ※2回連続講座です。	6名	筆記具

参加自由事業 (窓口受付)	にこやか体操 (※17日健康相談)	3日、17日、24日、31日(月) 10:00~10:45	26名程度	タオル
	健康いきいき体操	7日(金)、15日(土)、27日(木) 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	4日(火) 13:30~14:30 22日(土) 10:00~11:00	26名程度	タオル
	合唱カラオケ横丁	18日(火) 10:00~11:00	15名	
	レッツ!みはらレク体操	18日(火) 13:30~14:15	26名程度	浴用タオル
	三原台ポッチャーズ	1日(土) 13:30~14:30	15名程度	タオル
	フラダンスクラブ	12日、26日(水) 10:00~11:00	15名程度	タオル
	Eスポーツ	3日、17日、24日、31日(月) 13:30~14:00	10名程度	タオル
	フレイル予防 オンライン講座	20日(木) 14:30~15:30	10名程度	筆記具、タオル
	川柳道場	4日(火) 10:00~11:30	12名	8/29(火)まで句巻を ご提出ください。
	書道	21日(金) 10:00~11:30	12名	書道一式
	もの作り交流会	1日(土) 10:00~11:30 24日(月) 10:45~11:45	12名 12名	

☆10月事業申込み期間☆

申込み期間 9月21日(水)~24日(土)

抽選結果 9月27日(火)

※落選された方へ10時~11時の間電話します。

留守電に入っていた方は折り返して下さい

