

令和4年11月号

発行日：令和4年10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



★お知らせ★ 利用者懇談会(日時11月14日(月)13:00~13:30)があります。皆様ご参加下さい。

☆お風呂は感染を避けるのが難しいため休止しています。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。

11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	①10日(木)18日(金) 10:00~11:00 ②8日・22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	①2日(水)②14日(月)③16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	4日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	15名	
	今月の作ってみよう	25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	11日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	8名	館内に掲示します
	年賀状を作ろう	21日(月) 10:00~11:30	15名	
	防災セミナー	29日(火) 10:00~10:30	15名	
先申 着込	東京都スマホ講座	12日(土) 9:30~12:30	10名	
参加 自由 事業 (窓口 受付)	にこやか体操 (※21日健康相談)	7日、14日、21日、28日(月) 10:00~10:45	26名程度	タオル
	健康いきいき体操	4日(金)、12(土)、19日(土)、24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	1日(火) 13:30~14:30 26日(土) 10:00~11:00	26名程度	タオル
	合唱カラオケ横丁	15日(火) 10:00~11:00	15名	
	レッツ!みはらレク体操	15日(火) 13:30~14:15	26名程度	浴用タオル
	三原台ポッチャーズ	5日(土) 13:30~14:30	15名程度	タオル
	フラダンスクラブ	9日、16日(水) 10:00~11:00	15名程度	タオル
	Eスポーツ	7日、14日、21日、28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	17日(木) 14:30~15:30	10名程度	筆記具、タオル
	川柳道場	1日(火) 10:00~11:30	12名	10/25(火)まで句巻を ご提出ください。
	書道	18日(金) 10:00~11:30	12名	書道一式
	もの作り交流会	8日(火) 10:00~11:30	12名	
		19日(土) 10:00~11:30	12名	
東京都スマホ相談会	12日(土) 13:00~16:00	※参加者多数の際は受付が締切 終了になる場合があります。		

☆11月事業申込み期間☆

申込み期間 10月21日(金)~25日(火) 抽選結果10月27日(木)

※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