

令和5年1月号

発行日：令和4年12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



新年明けましておめでとうございます。卯年にちなんで、兎は穏やかな性質のことから家内安全の象徴とされています。お正月に小さな目標を立て、敬老館で元気な体を作っていきましょう。

寒さもこれから本格的になっていきますのでお体に気をつけてお過ごしください。職員一同

1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	①5日(木)20日(金) 10:00~11:00 ②10日・24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	①4日(水)②18日(水)③31日(火) 10:00~11:00	15名	※1人1回のみ参加
	水彩色えんぴつクラブ	13日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	15名	
	今月の作ってみよう	27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	6日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	8名	館内に掲示します
フレイル予防 オンライン講座	19日(木) 14:30~15:30 題「ムセの予防」、後半は体操します	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 (※16日健康相談)	16日、23日、30日(月) 10:00~10:45	26名程度	タオル
	健康いきいき体操	6日(金)、14(土)、21日(土)、26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	10日(火) 13:30~14:30 28日(土) 10:00~11:00	26名程度	タオル
	合唱カラオケ横丁	17日(火) 10:00~11:00	15名	
	レッツ!みはらレク体操	17日(火) 13:30~14:15	26名程度	浴用タオル
	三原台ポッチャーズ	14日(土) 13:30~14:30	15名程度	タオル
	フラダンスクラブ	11日、25日(水) 10:00~11:00	15名程度	タオル
	Eスポーツ	16日、23日、30日(月) 13:30~14:00	10名程度	タオル
	川柳道場	10日(火) 10:00~11:30	12名	12/27(火)まで句巻を ご提出ください。
	書道	20日(金) 10:00~11:30	12名	書道一式
	もの作り交流会	14日(土) 10:00~11:30	12名	
		30日(月) 10:00~11:30	12名	
東京都スマホ相談会	28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。		

☆1月事業申込み期間☆

申込み期間 12月21日(水)~24日(土) 抽選結果12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