

令和4年 6月号

発行日：令和4年5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

ホームページ:http://www.nerima-swf.jp/



# 敬老館便り



★お知らせ★ ★新型コロナウイルス感染症への基本的な感染防止対策の徹底等の協力をお願いします(※裏面の下段に掲載)。

★お風呂は引き続き利用を休止します。ご理解・ご協力ほどよろしくお願いします。

<p>要申込 シニア・ ヨガ</p>	<p>※参加は1回のみに変更になりました。 ☆6月1日(水)、13日(月)、15日(水) ☆時間:10:00~11:00 ☆定員:15名 ☆場所:集会室 ☆持物:浴用タオル、飲物</p>	<p>要申込 水彩色 えんぴつ クラブ</p>	<p>☆6月10日(金) ☆時間:午前の部 10:00~11:30           午後の部 1:30~3:00 ☆定員:15名程度 ☆場所:集会室 ☆持物:飲物</p>
<p>要申込 骨盤 ストレッチ</p>	<p>☆①6月2日(木)、17日(金)   ②6月14日(火)、28日(火) ☆時間:10:00~11:00 ☆場所:大広間 ☆定員:20名程度 ☆持物:ヨガマツ トまたはバスタオル、浴用タオル、飲物</p>	<p>要申込 今月の 作ってみよう</p>	<p>☆6月29日(水) ☆時間:午前の部 10:00~11:30           午後の部 1:30~3:00 ☆定員:12名程度 ☆場所:集会室 ☆持物:館内に掲示します</p>
<p>健康 いきいき 体操</p>	<p>☆6月3日(金)、18日(土)、23日(木) ☆時間:10:00~11:00 ☆場所:大広間 ☆持物:5本指ソックス、浴用タオル、飲物</p>	<p>要申込 おいかみ 広場</p>	<p>☆6月4日(土) ☆時間:午前 10:00~11:30           午後 1:30~3:00 ☆定員:8名程度 ☆場所:集会室 ☆持物:館内に掲示します</p>
<p>にこやか 体操</p>	<p>☆6月6、13、20、27日(月) ☆時間:10:00~10:45 ☆場所:大広間 ☆持物:タオル、飲物</p>	<p>先着申込順 スマホ教室 ※定員5名</p>	<p>☆6月1日(水) ※練馬区主催 ☆時間:1:30~3:00 ☆場所:集会室 ☆持物:飲物</p>
<p>フラダンス クラブ</p>	<p>☆6月8日(水)、22日(水) ☆時間:10:00~11:00 ☆場所:大広間 ☆持物:タオル、飲物</p>	<p>もの作り 交流会</p>	<p>☆6月6日(月) ☆時間:10:00~11:30 ☆定員:10名程度 ☆場所:集会室 ☆持物:飲物</p>
<p>マイ ・ストレッチ</p>	<p>☆6月25日(土) ☆時間:10:00~11:00 ☆場所:大広間 ☆持物:タオル、飲物</p>	<p>書道</p>	<p>☆6月17日(金) ☆時間:10:00~11:30 ☆定員:12名 ☆場所:集会室 ☆持物:書道道具一式、飲物</p>
<p>フレイル 予防 オンライン 講座</p>	<p>☆6月16日(木) ☆時間:2:30~3:30 ☆場所:小和室 ☆持物:筆記用具、動きやすい服装、飲物 ※オンラインで結んだ動画を見ます。</p>	<p>川柳 道場</p>	<p>☆6月7日(火) ☆時間:10:00~11:30 ☆定員:12名 ☆場所:集会室 ☆今月の題「梅雨」 ☆5/31(火)までに句 箋に書いて提出してください。</p>

毎月開催  
予定です

※お知らせ一事業の申し込み方法が変更になりました。  
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、おいかみ広場、作ってみよう」だけになりました。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くと参  
加できます。

★申込期間も変更になります★  
6月の事業の申込 → 5月21日(土)~25日(水)  
結果連絡 → 5月27日(金)  
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。