

令和4年9月号

発行日：令和4年8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。

☆「祝敬老の日おめでとう4デイズ」を9/19(月)から9/22(木)にかけて行います。お楽しみに!

9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	①1日(木)16日(金) 10:00~11:00 ②13日・27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	①7日(水)②12日(月)③21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	2日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	15名	
	今月の作ってみよう	30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	9日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	8名	館内に掲示します
(先着)	スマホ相談会 ※練馬区主催	14日(水) 13:30~15:00	10名	筆記具、タオル
9月1日 から先着 順で受付 けます。	施設対抗オンライン ボーリング大会	19日(月) 13:30~14:30	10名	タオル
	睡眠健康セミナー &健康測定会	20日(火) 13:30~16:30	15名	詳細はポスターを 掲示します。
参加 自由 事業 (窓口 受付)	にこやか体操	5日、12日、26日(月) 10:00~10:45	26名程度	タオル
	にこやか体操 スペシャルバージョン	19日(月) 10:00~11:15	26名程度	タオル
	健康いきいき体操	2日(金)、17日(土)、22日(木) 10:00~11:00	26名程度	浴用タオル、5本指靴下
	にこにこ体操	20日(火) 10:00~11:00	26名程度	タオル
	マイ・ストレッチ	6日(火) 13:30~14:30 24日(土) 10:00~11:00	26名程度	タオル
	合唱カラオケ横丁	20日(火) 13:30~14:30	15名	
	レッツ!みはらレク体操	21日(水) 13:30~14:15	26名程度	浴用タオル
	三原台ポッチャーズ	22日(木) 13:30~14:30	15名程度	タオル
	フラダンスクラブ	14日、28日(水) 10:00~11:00	15名程度	タオル
	Eスポーツ	5日、12日、26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	15日(木) 14:30~15:30	10名程度	筆記具、タオル
	川柳道場	6日(火) 10:00~11:30	12名	8/29(火)まで句箋を ご提出ください。
	書道	16日(金) 10:00~11:30	12名	書道一式
	もの作り交流会	17日(土) 10:30~11:45	12名	

☆9月事業申込み期間☆ 8月22日(月)~25日(木) 抽選結果→8月27日(土)

※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