

# 令和4年12月号

発行日：令和4年11月19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



◆開館について年内12月28日(水)まで開館します。年始は令和5年1月4日(水)から開館します。  
☆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。

12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	9日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	15名	
	今月の作ってみよう	23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	10日(土) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	8名	館内に掲示します
	知って得する スマホ教室	12月7日(水) 14:00~16:00 1月4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 (※19日健康相談)	5日、12日、19日、26日(月) 10:00~10:45	26名程度	タオル
	健康いきいき体操	2日(金)、10日(土)、17日(土)、22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	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) 10:00~11:00	15名	
	レッツ!みはらレク体操	20日(火) 13:30~14:15	26名程度	浴用タオル
	三原台ポッチャーズ	3日(土) 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、19日、26日(月) 13:30~14:00	10名程度	タオル
	eスポーツ対抗戦 (ポウリング)	17日(土) 他施設と対戦します!! 13:30~14:30	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	11/29(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	2日(金) 10:00~11:30	12名	
		19日(月) 10:00~11:30	12名	
東京都スマホ相談会	24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。		

### ☆12月事業申込み期間☆

申込み期間 11月21日(月)~25日(金) 抽選結果11月28日(月)  
※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