

# 令和5年2月号

発行日：令和5年1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。  
 ※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。

2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	①2日(木)17日(金) 10:00~11:00 ②14日(火)28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	①1日(水)②13日(月)③15日(水) 10:00~11:00	15名	1人1回のみ の参加
	水彩色えんぴつクラブ	10日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	15名	
	今月の作ってみよう	24日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	12名程度	持物は館内に 掲示
	おり紙広場	3日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	8名	持物は館内に 掲示
	知って得する スマホ教室	2月8日(水) 14:00~16:00 3月8日(水) ※2回連続講座です。	6名	筆記具
	フレイル予防 オンライン講座	16日(木) 14:30~15:30 テーマ「尿もれの予防」	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 (健康相談20日)	毎週月曜日 6日 13日 20日 27日 10:00~10:45	26名程度	6日は手話を 中心に行います
	健康いきいき体操	3日(金) 9(木) 18日(土) 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	7日(火) 13:30~14:30 25日(土) 10:00~11:00	26名程度	タオル
	合唱カラオケ横丁	21日(火) 10:00~11:00	15名	
	レッツ!みはらレク体操	21日(火) 13:30~14:15	26名程度	浴用タオル
	三原台ポッチャーズ	4日(土) 13:30~14:30	15名程度	タオル
	フラダンスクラブ	8日(水)、22日(水) 10:00~11:00	15名程度	タオル
	Eスポーツ	毎週月曜日 6日 13日 20日 27日 13:30~14:00	10名程度	タオル
	川柳道場	7日(火) 10:00~11:30	12名	句箋は1/31 迄提出下さい
	書道	17日(金) 10:00~11:30	12名	書道一式
	もの作り交流会	18日(土) 27日(月) 10:00~11:30	12名	
	東京都スマホ相談会	25日(土) 13:00~16:00		参加者多数の際は受付が終了 になる場合があります。

### ☆2月事業申込み期間☆

申込み期間 1月21日(土)~25日(水) 抽選結果1月27日(金)

※落選された方へ10時~11時の間に電話をします。留守電に入っていた方は折り返して下さい