令和6年5月号

発行日：令和6年4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

三原台敬老館便り

※事業講師の都合により急遽事業が変更になる場合があります。予めご承知下さい。

	事業内容	日　時	定員	備　考 (※飲物持参)
事前申込事業（先着順）	【館】スマホ相談会	27日(月)　13:00～15:30	各1名(計5名)	30分/１人の相談会です
	ペルヴィスワーク 骨盤ストレッチ	2日(木)　14日(火)　17日(金)　28日(火) 10:00～11:00	20名程度	ヨガマットまたはバスタオル 1人1回のみ参加
	シニア・ヨガ	1日(水)　9日(木)　15日(水)　24日(金) 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 つくってみよう	2日(木)　10:00～11:30 13:30～15:00	12名程度	持物は館内に掲示
	わくわくカレンダー	24日(金)　10:00～11:30	15名	詳細は受付までお願い致します
参加自由事業（窓口受付）	にこやか体操 (健康相談20日)	13日(月)　20日（月）　27日(月) 10:00～10:45	30名程度	
	健康いきいき体操	18日(土)　23日(木)　31日(金) 10:00～11:15	26名程度	浴用タオル 5本指靴下
	マイ・フィットネス	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名程度	
	三原台ボッチャーズ	11日(土)　13:30～14:30	15名程度	
	eスポーツ	20日(月)　13:30～14:00	5名程度	
	フレイル予防 オンライン講座	１６日（木）　14：30～15：30	10名程度	今回のテーマは【介護予防・フレイル予防】です
	川柳道場	7日(火)　10:00～11:30	12名程度	句箋は事業の際に先生に提出下さい
	フラダンスクラブ	8日(水) 22日(水)　10:00～11:00	26名程度	
	書道	17日(金)　10:00～11:30	12名程度	書道一式
	もの作り交流会	29日(水)　10:00～11:30	12名	
	脳トレチョイス	13日(月)　10:50～11:20		詳細は受付までお願い致します
	小さな映画会	28日(火)　10:00～12:00	10名程度	詳細は受付までお願い致します
	【都】スマホ相談会	9日(木)　9：30～12：30	１０名程度	

☆5月事業申込日☆　4月22日（月）先着　9時～　電話申し込みは10時～

★参加自由事業につきましては、講師の都合や天候などにより中止の場合がございます。参加される際には受付かお電話でご確認下さい。

令和6年5月　カレンダー　　三原台敬老館

日		月	火ノーカラオケデイ	水	木	金	土
		◆ご利用の際は 次のことをご協力ください◆ ①手洗い、手指消毒。 ②30分に１回、部屋の換気。 ③お飲み物はご持参ください。 ●団体受付は毎月１日9：30～ ●囲碁将棋は営業日の13:00～17:00 ●毎週木曜日午後は団体利用のない場合カラオケ（13時～16時30分）になります		1	2	3	4
休館	午前			シニア・ヨガ	骨盤 ストレッチ	休館	休館
					今月の つくってみよう		
	午後			知って得する スマホ教室	今月の つくってみよう		
				カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋		
5		6	7	8	9	10	11
休館	午前	休館	川柳道場	フラダンス クラブ	シニア・ヨガ	水彩色えんぴつ クラブ	
					【都】スマホ 相談会		
	午後		マイ・ フィットネス			水彩色えんぴつ クラブ	三原台 ボッチャーズ
			囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
12		13	14	15	16	17	18
休館	午前	にこやか体操	骨盤 ストレッチ	シニア・ヨガ		骨盤 ストレッチ	健康 いきいき体操
		脳トレ チョイス				書 道	
	午後				フレイル予防 オンライン講座		
		カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
19		20	21	22	23	24	25
休館	午前	にこやか体操 ＆健康相談	合唱 カラオケ横丁	フラダンス クラブ	健康 いきいき体操	シニア・ヨガ	マイ・ フィットネス
						わくわく カレンダー	
	午後	eスポーツ					
		カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋
26		27	28	29	30	31	
休館	午前	にこやか体操	骨盤 ストレッチ	もの作り 交流会		健康 いきいき体操	**6月の事業申込について** **【先着申込日】** **5/21（火）** **窓口受付** **9:00～** **電話受付は** **10：00～**
			小さな映画会				
	午後	【館】スマホ 相談会					
		カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	囲碁・将棋	カラオケ 囲碁・将棋	