

令和5年4月号


発行日：令和5年3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



☆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。

4月	事業内容	日時	定員	備考 (※飲物持参)
先着	【館】スマホ相談会	26日(水) ①13:00②13:30③14:00 ④14:30⑤15:00	各1名(計5名)	筆記用具 自身のスマホ
事前 申込 事業 (抽選)	骨盤ストレッチ	①6日(木) ②11日(火) ③21日(金) ④25日(火) 10:00~11:00	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	①5日(水) ②10日(月) ③19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	14日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	15名	
	今月の作ってみよう	28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	8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	4月 5日(水) 14:00~16:00 5月10日(水) ※2回連続講座になります。	6名	筆記用具
参加 自由 事業 (窓口 受付)	にこやか体操 (健康相談17日)	毎週月曜日 3日 10日 17日 24日 10:00~10:45	26名程度	
	健康いきいき体操	7日(金) 15日(土) 20日(木) 27日(木) 10:00~11:00	26名程度	浴用タオル 5本指靴下
	マイ・フィットネス	4日(火) 13:30~14:30 22日(土) 10:00~11:00	26名程度	タオル
	合唱カラオケ横丁	18日(火) 10:00~11:00	15名	
	三原台ポッチャーズ	1日(土) 13:30~14:30	15名程度	タオル
	フラダンスクラブ	12日(水) 26日(水) 10:00~11:00	15名程度	タオル
	Eスポーツ	毎週月曜日 3日 10日 17日 24日 13:30~14:00	10名程度	タオル
	川柳道場	4日(火) 10:00~11:30	12名	句箋は3/31 迄提出下さい
	書道	21日(金) 10:00~11:30	12名	書道一式
	もの作り交流会	24日(月) 10:00~11:30	12名	
着任挨拶 新井館長	西大泉敬老館から異動してきました新井と申します。三原台敬老館では初めての勤務ですので、皆様にはご不便をおかけする場面もあるとは思いますが、何卒よろしくお願ひ致します			
退任挨拶 仲村さん	4月から、はつらつセンター光が丘に異動になりました。1年間ありがとうございました			
★4月事業申込み期間★ 申込み期間 3月22日(水)~25日(土) 抽選結果3月28日(火) ※抽選結果は、申込書に記載されている「通し番号」で館内に掲示します。				

日	月	火 ノーカーaoke日	水	木	金	土
						1
					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     団体利用 受付 9時30分～                 </div>	三原台 ポッチャーズ 13時30分 ～14時30分 カラオケ 13時～16時30 囲碁・将棋 13時～17時
2	3	4	5	6	7	8
<b>休館</b>	にこやか体操 10時～10時45分	川柳道場 10時～11時30分	シニア・ヨガ 10時～11時	骨盤ストレッチ 10時～11時	健康いきいき体操 10時～11時	おりがみ広場 10時～11時30分 13時30分～15時
	Eスポーツ 13時30分～14時	マイ・フィットネス 13時30分～ 14時30分	知って得する スマホ教室 14時～16時	団体利用のない場合 カラオケ(13時～16 時30分)になります		
	カラオケ 13時～16時30分		カラオケ 13時～16時30		カラオケ 13時～16時30	カラオケ 13時～16時30
	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時
9	10	11	12	13	14	15
<b>休館</b>	にこやか体操 10時～10時45分				水彩色えんぴつ クラブ 10時～11時30分 13時30分～15時	健康いきいき体操 10時～11時
	シニア・ヨガ 10時～11時	骨盤ストレッチ 10時～11時	フラダンスクラブ 10時～11時			
	Eスポーツ 13時30分～14時			団体利用のない場合 カラオケ(13時～16 時30分)になります		
	カラオケ 13時～16時30分		カラオケ 13時～16時30		カラオケ 13時～16時30	カラオケ 13時～16時30
囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時
16	17	18	19	20	21	22
<b>休館</b>	にこやか体操& 健康相談 10時～10時45分	合唱カラオケ横丁 10時～11時	シニア・ヨガ 10時～11時	健康いきいき体操 10時～11時	骨盤ストレッチ 10時～11時	マイ・フィットネ ス 10時～11時
	Eスポーツ 13時30分～14時				書道 10時～11時30分	
	カラオケ 13時～16時30分		カラオケ 13時～16時30		カラオケ 13時～16時30	カラオケ 13時～16時30
	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時
23/30	24	25	26	27	28	29
<b>休館</b>	にこやか体操 10時～10時45分	骨盤ストレッチ 10時～11時	フラダンスクラブ 10時～11時	健康いきいき体操 10時～11時		<b>昭和の日</b>  <b>休館</b>
	もの作り交流会 10時～11時30分		【館】スマホ相談 会 13時～15時30 分	団体利用のない場 合カラオケ(13時～ 16時30分)になり ます	作ってみよう 10時～11時30分 13時30分～15時	
	Eスポーツ 13時30分～14時		カラオケ 13時～16時30	カラオケ 13時～16時30	カラオケ 13時～16時30	
	カラオケ 13時～16時30分		カラオケ 13時～16時30	カラオケ 13時～16時30	カラオケ 13時～16時30	
囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時	囲碁・将棋 13時～17時	

◆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。②不織布マスクの着用  
 してください。③30分に1回、部屋の換気。  
 ④使用した机・椅子・備品などは各自でアル  
 コール消毒を行う。⑤お飲み物はご持参くだ  
 さい。

**5月の事業申込**

◆【申込み期間】4月21日(金)～4月25(火)

◆【結果発表】4月27日(木)  
 申込書に記載されている「通し番号」で館内に掲示しま  
 す。