

令和2年 9月号

三原台

敬老館便り

発行日：令和2年8月20日

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

URL <http://www.nerima-swf.jp/>



毎年恒例の「敬老祭」は本年は開催できません。代わりに、21日(祝)～26日(土)まで「祝敬老にこやかウィーク」として、お祝いの気持ちを表現した館内ディスプレイで皆さまをお迎えいたします！

<h3>シニア ヨガ</h3>	<p>☆9月2日、16日(水)</p> <p>☆時間: 10:00～11:00</p> <p>☆定員: 12名</p> <p>☆場所: 大広間</p> <p>☆持物: 浴用タオル、飲物</p> 	<h3>にこやか 体操</h3>	<p>☆9月7日、14日、21日、28日(月)</p> <p>☆時間: 10:00～10:45</p> <p>☆定員: 12名</p> <p>☆場所: 大広間</p> <p>☆持物: タオル、飲物</p> 
<h3>骨盤 ストレッチ</h3>	<p>☆9月1日(火)、18日(金)</p> <p>☆時間: 10:00～11:00</p> <p>☆定員: 12名</p> <p>☆場所: 大広間</p> <p>☆持物: ヨガマットまたは バスタオル、浴用タオル、飲物</p> 	<h3>フラダンス クラブ</h3>	<p>☆9月9日、23日(水)</p> <p>☆時間: 10:00～11:00</p> <p>☆定員: 12名</p> <p>☆場所: 大広間</p> <p>☆持物: タオル、飲物</p> 
<h3>健康 いきいき 体操</h3>	<p>☆9月4日、11日、25日(金)</p> <p>☆時間: 13:30～14:30</p> <p>☆定員: 12名</p> <p>☆場所: 大広間</p> <p>☆持物: タオル、飲物</p> 	<h3>書道</h3>	<p>☆9月18日(金)</p> <p>☆時間: 10:00～11:30</p> <p>☆定員: 10名</p> <p>☆場所: 集会室</p> <p>☆持物: 書道道具一式</p> 
<h3>水彩 色えんぴつ クラブ</h3>	<p>☆9月11日(金)</p> <p>☆時間: 10:00～11:30</p> <p>☆定員: 10名</p> <p>☆場所: 集会室</p> <p>☆持物: 特にありません</p> 	<h3>今月の 作って みよう</h3>	<p>☆9月29日(火)</p> <p>☆時間: 10:00～11:30</p> <p>☆定員: 10名</p> <p>☆場所: 集会室</p> <p>☆持物: 館内に掲示します</p> 
<h3>おいがみ 広場</h3>	<p>☆9月19日(土)</p> <p>☆時間: 10:00～11:00</p> <p>☆定員: 8名</p> <p>☆場所: 集会室</p> <p>☆持物: 館内に掲示します</p> 	<p>★事業が申込制度になりました。 (多数の場合は抽選) 9月の事業申込み期間 8月20日(木)～24日(月) 抽選発表日 28日(金)</p>	







※健康いきいき体操、9月から再開します。

◆◆◆練馬区立敬老館のご利用方法◆◆◆

- ☆練馬区在住で60歳以上の方ならどなたでもご利用になれます。
- ☆「利用証」は保険証・免許証等の公的な身分証明書と、緊急連絡先の住所・電話番号をお持ちいただければ発行できます。発行した「利用証」で、区内全ての敬老館、はつらつセンターをご利用いただけます。また、はつらつセンターの利用証でも敬老館をご利用いただけます。
- ☆敬老館の開館時間は 月～土 午前9時から午後5時までです。

9月 カレンダー

三原台敬老館

日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	
		団体利用受付 9時30分～ 骨盤 ストレッチ 10時～11時 囲碁・将棋 13時～16時	 シニア・ヨガ 10時～11時 カラオケ 13時～16時 囲碁・将棋 13時～16時	団体利用のない 場合、カラオケ、 囲碁・将棋になりま す(13時～16時)	健康いきいき 体操 1時半～2時半 	カラオケ 13時～16時 囲碁・将棋 13時～16時	
	6	7	8	9	10	11	12
	休館 13	にこやか 体操 10時～10時45分 カラオケ 13時～16時 囲碁・将棋 13時～16時	囲碁・将棋 13時～16時	フラダンス クラブ 10時～11時 カラオケ 13時～16時 囲碁・将棋 13時～16時	団体利用のない 場合、カラオケ、 囲碁・将棋になりま す(13時～16時)	水彩色えんぴつ クラブ 10時～11時半 健康いきいき 体操 1時半～2時半 	カラオケ 13時～16時 囲碁・将棋 13時～16時
	14	15	16	17	18	19	
休館 20	にこやか 体操 10時～10時45分 カラオケ 13時～16時 囲碁・将棋 13時～16時	囲碁・将棋 13時～16時	 シニア・ヨガ 10時～11時 カラオケ 13時～16時 囲碁・将棋 13時～16時	団体利用のない 場合、カラオケ、 囲碁・将棋になりま す(13時～16時)	書道 10時～11時半 骨盤 ストレッチ 10時～11時 	おいがみ 広場 10時～11時 カラオケ 13時～16時 囲碁・将棋 13時～16時	
	21	22	23	24	25	26	
休館 27	にこやか 体操 10時～10時45分 カラオケ 13時～16時 囲碁・将棋 13時～16時	秋分の日 休館	フラダンス クラブ 10時～11時 カラオケ 13時～16時 囲碁・将棋 13時～16時	団体利用のない 場合、カラオケ、 囲碁・将棋になりま す(13時～16時)	健康いきいき 体操 1時半～2時半 	カラオケ 13時～16時 囲碁・将棋 13時～16時	
	28	29	30	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>★10月の事業の申込期間 9月19日(土)～24日(木)</p> <p>★事業抽選結果発表 9月29日(火)</p> </div>			
休館	にこやか 体操 10時～10時45分 カラオケ 13時～16時 囲碁・将棋 13時～16時	作って みよう 10時～11時半 囲碁・将棋 13時～16時	カラオケ 13時～16時 囲碁・将棋 13時～16時				

★ご利用の際は次のことを守ってください。

- ①利用前後の手洗い、手指の消毒。②マスクまたはフェイスシールドの着用。
- ③30分に1回は休憩し、部屋の換気をする。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熱中症予防のためお飲み物をご持参ください。※浴室利用は当面の間、休止します。