

# 4月 スケジュール

スケジュールは変更になる場合があります。

# 西大泉敬老館

日	月	火	水	木	金 カラオケお休み	土	
休館日	娯楽室 多目的室	5月の事業申込期間は 4/21(木)~23(土)で、 25(月)が抽選日です！				1	2
							思い出の歌体操 9:00~12:00
						レクダンス 13:30~15:00	カラオケ 13:00~16:00
						団体(なんの会) 9:00~12:00	
3	4カラオケ休み	5カラオケ休み	6	7	8	9	
休館日	娯楽室 多目的室	折紙教室 10:00~11:30	健康いきいき体操 9:30~10:30	折紙教室 10:00~11:30		フラダンス教室 9:00~12:00	思い出の歌体操 9:00~12:00
		骨盤ストレッチ 13:30~14:30	さわやか健康体操 13:00~14:15	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	認知症について 学ぼう ①13:00~14:00 ②14:30~15:30	カラオケ 13:00~16:00
				団体(あやめ会) 13:00~16:00		団体(一新輪投) 13:00~16:30	
10	11	12	13	14	15	16	
休館日	娯楽室 多目的室	絵手紙を楽しもう 10:00~11:30	健康いきいき体操 9:30~10:30	絵手紙を楽しもう 10:00~11:30		水彩色鉛筆で塗り絵 10:00~11:30	思い出の歌体操 9:00~12:00
		カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	レクダンス 13:30~15:00	カラオケ 13:00~16:00
					いきデイ	団体(なんの会) 9:00~12:00	
			団体(一新麻雀) 13:00~16:30			団体(一新輪投) 13:00~16:30	
17	18	19カラオケ休み	20	21	22	23	
休館日	娯楽室 多目的室	ものづくり教室 10:00~11:30	健康いきいき体操 9:30~10:30	ものづくり教室 10:00~11:30	団体(木曜会) 9:00~12:00	フラダンス教室 9:00~12:00	思い出の歌体操 9:00~12:00
		カラオケ 13:00~16:00	さわやか健康体操 13:00~14:15	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00		カラオケ 13:00~16:00
			看護師さんによる 「健康相談」 10:30~11:30	団体(あやめ会) 9:00~12:00	いきデイ	書道教室 10:00~11:30	
24	25	26	27	28	29	30	
休館日	娯楽室 多目的室	骨盤ストレッチ 10:00~11:00	健康いきいき体操 9:30~10:30	水彩色鉛筆で塗り絵 10:00~11:30	団体(睦会) 9:00~12:00	昭和の日	思い出の歌体操 9:00~12:00
		カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00		カラオケ 13:00~16:00
					いきデイ	休館	
			団体(一新麻雀) 13:00~16:30				

※敬老館は、憩いと交流の場と皆様の健康づくり、趣味活動などを支援する施設です。

※利用できる方…60歳以上で練馬区在住の方  
 ※利用に必要なもの…「敬老館」または「はつらつセンター」が発行した利用証が必要になります。利用証は、「敬老館」または「はつらつセンター」窓口で利用申請書に記入、提出していただきますと発行されます。その際、健康保険証や運転免許証などの公的な本人確認書類と、緊急時に連絡がとれる方のお名前、ご住所と電話番号が必要になります。来館時には毎回利用証をお持ち下さい。

●大泉学園駅～みどりバス大泉ルート  
「大泉第三小学校」下車徒歩7分

●大泉学園駅北口①番のりば～福祉センター行もしくは新座営業所行  
「大泉第三小学校」下車徒歩7分

●保谷駅～光が丘駅行「大泉第三小学校」下車徒歩7分

