



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日	カラオケ休み		カラオケ休み	カラオケ休み	カラオケ休み	
	娯楽室	健康いきいき体操 9:30~10:30	スマホPC相談会 10:00~12:00	団体(一新長寿会) 9:15~12:15	折紙教室 10:00~11:30	ボタニカルアート① 10:00~11:30
	骨盤ストレッチ 13:30~14:30	カラオケ 13:00~16:00	ゲームにトライ 14:00~15:30	スマホ教室 14:00~16:00	レクダンス 13:30~15:00	カラオケ 13:00~16:00
	その他	団体(こぐれ女性部) 9:00~12:00	団体(こぐれ輪投) 9:00~12:00		団体(なんの会) 9:00~12:00	
8	9	10	11	12	13	14
休館日		食のほっとサロン	カラオケ休み	カラオケ休み	カラオケ休み	
	娯楽室	お口すっきり体操 10:00~11:30	健康いきいき体操 9:30~10:30	水彩色鉛筆 10:00~11:30	団体(睦会) 9:00~12:00	フラダンス教室 10:00~12:00
	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	(都)スマホ教室 13:00~16:00	レクスボ教室 13:30~15:00	(都)スマホ教室 13:00~16:00	ボタニカルアート② 10:00~11:30
	その他	てっだい隊 10:30~12:00	団体(あやめ会) 9:00~12:00			カラオケ 13:00~16:00
15	16	17	18	19	20	21
休館日	カラオケ休み	カラオケ休み	カラオケ休み	カラオケ休み	カラオケ休み	
	娯楽室	折紙教室 10:00~11:30	健康いきいき体操 9:30~10:30	団体(木曜会) 9:00~12:00	川柳 10:00~11:30	絵手紙 10:00~11:30
	ゆるっとフィットネ 13:30~14:15	イスヨガ 13:30~14:10	にこにこ健康体操 13:30~14:10	理学療法士講座 14:30~15:30	レクダンス 13:30~15:00	カラオケ 13:00~16:00
	その他	団体(こぐれ女性部) 9:00~12:00	団体(こぐれ輪投) 9:00~12:00		団体(なんの会) 9:00~12:00	
22	23	24	25	26	27	28
休館日		食のほっとサロン	カラオケ休み		カラオケ休み	
	娯楽室	骨盤ストレッチ 10:00~11:00	健康いきいき体操 9:30~10:30	ものづくり 10:00~11:30	団体(こぐれ会) 9:00~12:00	フラダンス教室 10:00~12:00
	カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	(都)スマホ教室 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	(都)スマホ教室 13:00~16:00	ワークショップ 9:00~12:00
	その他	てっだい隊 10:30~12:00	団体(あやめ会) 9:00~12:00		書道 10:00~11:30	カラオケ 13:00~16:00
29	30	7月事業 申込期間 6月20日~23日 抽選発表 6月25日		健康相談会 6月17日 (火) 10:30~11:30		注目! 熱中症 熱中症特別警戒アラート発表時は事業を中止します。ご承知おきください。
休館日	娯楽室					
	その他					

※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。
 ※スケジュールは変更になる場合があります。

- 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

