



10月



スケジュール

大泉北敬老館



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4 カラオケお休み
	 11月事業申込 10月21日（火）～23日（木） 電話申込：23日（木） 抽選結果発表：25日（土） 		ギターに合わせて歌おう 10:30～11:30	やさしい折紙 ①10:00～11:30 ②13:30～15:00	ねりま お口 すっきり体操 10:00～11:30	東京都 スマホ教室③ 9:30～12:30 レクダンス 13:30～15:00
			カラオケ 13:00～16:00		カラオケ 13:00～16:00	
			囲碁・将棋 12:00～16:30	囲碁・将棋 12:00～16:30	囲碁・将棋 12:00～16:30	
5	6	7	8	9	10	11
休館日	スマホ相談会 ①10:00～11:00 ②11:00～12:00 館内装飾 お手伝い隊 13:30～14:30	にこにこ健康体操 ① 9:50～10:35 ②10:50～11:35 健康相談 10:10～11:00	百人一首を 楽しみましょう 10:30～11:45	練馬健康 いきいき体操① 10:00～11:00 絵手紙教室 13:30～15:00	館内装飾 お手伝い隊 10:00～11:00	東京都 スマホ教室④ 9:30～12:30 ポッチャを 楽しもう 13:30～14:30
	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	
	囲碁・将棋 12:00～16:30	囲碁・将棋 12:00～16:30	囲碁・将棋 12:00～16:30	囲碁・将棋 12:00～16:30	囲碁・将棋 12:00～16:30	
12	13	14	15	16	17	18
休館日	 スポーツの日 休館日	にこにこ健康体操 ① 9:50～10:35 ②10:50～11:35	水彩色鉛筆で 塗り絵① 10:00～11:30	団体使用 9:00～12:00 オンライン フレイル予防講座 ※13:30～15:00	書道教室 10:00～11:30	東京都 スマホ相談会 9:30～12:30 レクダンス 13:30～15:00
		カラオケ 13:00～16:00	カラオケ 13:00～16:00		カラオケ 13:00～16:00	
		囲碁・将棋 12:00～16:30	囲碁・将棋 12:00～16:30	囲碁・将棋 12:00～16:30	囲碁・将棋 12:00～16:30	
19	20	21	22	23	24	25
休館日	～お便り発行～ 水彩色鉛筆で 塗り絵② 10:00～11:30 ゲームを楽しもう 13:30～14:30	にこにこ健康体操 ① 9:50～10:35 ②10:50～11:35	初心者スマホ教室 9:30～11:00	練馬健康 いきいき体操① 10:00～11:00	骨盤ストレッチ 10:00～11:00	映画会 9:30～11:30
	11月 抽選事業 申込期間					抽選結果発表
	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	
	囲碁・将棋 12:00～16:30	囲碁・将棋 12:00～16:30	囲碁・将棋 12:00～16:30	囲碁・将棋 12:00～16:30	囲碁・将棋 12:00～16:30	囲碁・将棋 12:00～16:30
26	27	28	29	30	31	
休館日	たのしく作ろう ①10:00～11:30 ②13:30～15:00		カーレットに挑戦 13:30～15:00	練馬健康 いきいき体操② 10:00～11:00	輪投げを楽しもう 10:00～11:00	
	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	
	囲碁・将棋 12:00～16:30	囲碁・将棋 12:00～16:30	囲碁・将棋 12:00～16:30	囲碁・将棋 12:00～16:30	囲碁・将棋 12:00～16:30	

★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。

※ご利用に際しては、「利用証」が必要となります。

※利用証の発行には、保険証・免許証等の身分証明書と緊急連絡先の住所・電話番号が必要です。

開館時間：月～土 9時～17時（日曜日・祝日は休館。ただし、敬老の日は開館）

☆カラオケ：13時～16時（上記カレンダー参照）

☆囲碁・将棋：12時～16時30分（上記カレンダー参照）

