



10月

カレンダー

大泉北敬老館



日	月	火	水	木	金	土 カラオケお休み
				1	2	3
休館日	☆ 11月事業お申し込み ☆ 事業申込：10月21日（水）～23日（金） 電話申込：23日（金） 抽選結果発表：26日（月） 			練馬健康 いきいき体操① 10:00～11:00 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	水彩色鉛筆で 塗り絵① 10:00～11:30 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	東京都 スマホ教室① 9:30～12:30 フラダンス 13:30～14:00 レクダンス 14:05～15:00
	4	5	6	7	8	10
	スマホ相談会 ①10:00～11:00 ②11:00～12:00 水彩色鉛筆で 塗り絵② 13:30～15:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	にこにこ健康体操 ① 9:50～10:35 ②10:50～11:35 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	カーレットに 挑戦！ 10:00～11:30 館内装飾 お手伝い隊① 13:30～15:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	練馬健康 いきいき体操② 10:00～11:00 絵手紙 13:30～15:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	やさしい折紙 ①10:00～11:30 ②13:30～15:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	東京都 スマホ教室② 9:30～12:30 囲碁・将棋 12:00～16:30
11	12	13	14	15	16	17
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 血管年齢測定会 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	NEW みんなで歌おう (フォークギター) 10:30～11:30 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	団体利用 9:00～12:00 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	書道教室 10:00～11:30 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	東京都 スマホ教室③ 9:30～12:30 フラダンス 13:30～14:00 レクダンス 14:05～15:00 囲碁・将棋 12:00～16:30
18	19	20	21	22	23	24
休館日	たのしく作ろう ①10:00～11:30 ②13:30～15:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	館内装飾 お手伝い隊② 10:30～11:45 お便り発行 洋楽フィットネス 13:30～14:15 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	ポッチャを 楽しもう 10:30～11:30 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	百人一首を 楽しみましょう！ 10:30～11:45 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	骨盤ストレッチ 10:00～11:00 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	東京都 スマホ教室④ 9:30～12:30 囲碁・将棋 12:00～16:30
25	26	27	28	29	30	31
休館日	輪投げを 楽しもう 10:30～11:30 抽選結果発表 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	にこにこ健康体操 ① 9:50～10:35 ②10:50～11:35 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	初心者スマホ教室 9:30～11:00 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	練馬健康 いきいき体操③ 10:00～11:00 カラオケ 13:00～16:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	(ココネリ) オンライン フレイル予防講座 13:30～15:00 囲碁・将棋 12:00～16:30	映画会 9:30～11:30 ゲームを楽しもう 13:30～14:30

★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、囲碁・将棋：12時～16時30分、開催日は上記カレンダーを参照下さい

