

7月

スケジュール

西大泉敬老館

日	月	火	水	木	金 カラオケお休み	土	
				1	2	3	
休館日	娯楽室				思い出の歌体操 9:00~12:00 レクダンス 13:30~15:00	思い出の歌体操 9:00~12:00	
	多目的室			いきデイ	団体(なんの会) 9:00~12:00 団体(一新輪投) 13:00~16:30		
4	5	6	7	8	9	10	
休館日	娯楽室	思い出の歌体操 9:00~12:00 骨盤ストレッチ 13:30~14:30	健康いきいき体操 9:30~10:30 さわやか健康体操 13:00~14:15	折紙教室 10:00~11:30		フラダンス教室 9:00~12:00 折紙教室 13:30~15:00	思い出の歌体操 9:00~12:00
	多目的室			団体(あやめ会) 9:00~12:00	いきデイ		
11	12	13	14	15	16	17	
休館日	娯楽室	ものづくり教室 10:00~11:30 カラオケ 13:00~16:00	健康いきいき体操 9:30~10:30 カラオケ 13:00~16:00	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	ものづくり教室 10:00~11:30 レクダンス 13:30~15:00	思い出の歌体操 9:00~12:00 カラオケ 13:00~16:00
	多目的室			書道教室 10:00~11:30	いきデイ	団体(なんの会) 9:00~12:00 団体(一新輪投) 13:00~16:30	
18	19	20カラオケ休み	21	22	23	24	
休館日	娯楽室	絵手紙を楽しもう 10:00~11:30 カラオケ 13:00~16:00	健康いきいき体操 9:30~10:30 さわやか健康体操 13:00~14:15	絵手紙を楽しもう 10:00~11:30 カラオケ 13:00~16:00	海の日	スポーツの日	思い出の歌体操 9:00~12:00 カラオケ 13:00~16:00
	多目的室		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	休館	休館	
25	26	27	28	29	30	31	
休館日	娯楽室	骨盤ストレッチ 10:00~11:00 カラオケ 13:00~16:00	健康いきいき体操 9:30~10:30 カラオケ 13:00~16:00	水彩色鉛筆で塗り絵 10:00~11:30 カラオケ 13:00~16:00	カラオケ 13:00~16:00	水彩色鉛筆で塗り絵 10:00~11:30 転倒予防 自主トレーニング 13:30~14:30 14:45~15:45	思い出の歌体操 9:00~12:00 カラオケ 13:00~16:00
	多目的室				いきデイ		

※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

