

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
休館日	娯楽室		折紙教室 10:00~11:30	思い出の歌体操 9:00~12:00	折紙教室 10:00~11:30 レクダンス ①13:10~14:00 ②14:10~15:00	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	団体(なんの会) 9:00~12:00 団体(一新輪投) 13:00~16:30		
5	6	7	8	9	10	11	
山の日	娯楽室	水彩色鉛筆で塗り絵 10:00~11:30 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	水彩色鉛筆で塗り絵 10:00~11:30	思い出の歌体操 9:00~12:00	フラダンス教室 9:00~12:00 編み物教室 13:00~16:00	絵手紙を楽しもう 10:00~11:30
	多目的室				いきデイ		
12	13	14	15	16	17	18	
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 血管年齢測定会 10:30~12:00	ミニ作品展	ミニ作品展	ミニ作品展	ミニ作品展
	多目的室		ミニ作品展準備 団体(一新麻雀) 13:00~16:30	団体(あやめ会) 9:00~12:00	いきデイ	団体(なんの会) 9:00~12:00 団体(一新輪投) 13:00~16:30	
19	20	21	22	23	24	25	
休館日	娯楽室	敬老の日 ミニ作品展	健康いきいき体操 9:30~10:30 さわやか健康体操 13:00~14:15	思い出の歌体操 9:00~12:00 カラオケ 13:00~16:00	秋分の日	フラダンス教室 9:00~12:00 編み物教室 13:00~16:00 書道教室 10:00~11:30	思い出の歌体操 9:00~12:00 カラオケ 13:00~16:00
	多目的室				休館		
26	27	28	29	30			
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	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		
	多目的室		団体(一新麻雀) 13:00~16:30		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

